Buddyjska medytacja i psychologia głębi

Duglas M. Burns



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: http://sasana.wikidot.com

sasana.pl

Wprowadzenie

"Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje
Kto z podłością w umyśle mówić bądź czynić będzie,
krzywda podąży za nim wszędzie,
niczym koło wozu w ślad za wołem.

Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje.
Kto z pogodą w umyśle mówić bądź czynić będzie,
szczęście podąży za nim wszędzie,
niczym nieodzowny cień."*
Dhammapada (Dhp.1-2 – Podstawy Dhammy)

Tymi słowami, wypowiedzianymi przez Buddhę ponad 2500 lat temu, rozpoczyna się Dhammapada. Wskazują one na główny motyw buddyjskich nauk, na ludzki umysł.

Buddyzm jest prawdopodobnie najmniej poznaną spośród wszystkich głównych religii świata. W gruncie rzeczy to z naszej zachodniej perspektywy możemy zadać sobie pytanie o podstawy nazywania buddyzmu religią. Zostaliśmy przyzwyczajeni do myślenia o teologii w kategoriach Boga, objawienia, posłuszeństwa, kary i wybawienia. Motywy stworzenia, oddawanie czci, sądu i nieśmiertelności mają elementarne znaczenie dla chrześcijaństwa, przez co są niemal nierozerwalnie wiąże się z naszą koncepcją religii. Buddyzm na Zachodzie postrzega się poprzez pryzmat zachodniej kultury, ludzie nieświadomie projektują na naukę Buddhy swoje własne pojęcia, wartości i oczekiwania. Jak choćby ceremonie i pokłony, które są błędnie uznawane za przykłady kultu religijnego, a nawet bałwochwalstwa.

Ludzie wychowani na Zachodzie mogą wychwalać naukowy światopogląd buddyzmu lub też potępiać jego ‘ateizm’. Buddhę, z niewiadomych powodów, mylnie porównuje się do Boga bądź Jezusa. Medytację posądza się o mistycyzm, hipnotyczne działanie bądź też o to, że jest formą ucieczki od rzeczywistości.

To błędne rozumienie Dhammy (nauki Buddhy) nie jest jedynie efektem Zachodniej ignorancji i etnocentryzmu. Buddha przepowiedział tuż przed swoją śmiercią, że w przeciągu tysiąca lat jego nauka popadnie w ręce ludzi o małym zrozumieniu, a tym samym stanie się wypaczona i zniekształcona. Tak też się stało; Wschód (znaczna część, jeśli nie cały) popadł w rytualizm, zastępując tym samym samodyscyplinę; tak samo wiara zastąpiła wgląd a modlitwa zrozumienie.

Jeżeli podstawą chrześcijaństwa jest Bóg, to dla buddyzmu jest nią umysł. Z buddyjskiego punktu widzenia umysł (bądź świadomość) jest rdzeniem naszej egzystencji. Przyjemność i ból, dobro i zło, czas i przestrzeń, życie i śmierć pozostają dla nas bez znaczenia, jeśli nie są obiektem naszej świadomości lub myśli. Kwestie czy Bóg istnieje, czy też nie, czy rzeczywistość w głównej mierze jest materialna czy może duchowa, czy nasze życie trwa jedynie kilka dekad [konkretnej egzystencji – przyp. red.] czy też żyjemy wiecznie [po śmierci – przyp. red.] –

wszystkie te pytania mają drugorzędne znaczenie dla buddyzmu. Na pierwszy plan wysuwa się empiryczny fakt, co do którego nie mamy wątpliwości: istnienie świadomego doświadczenia takiego, jakim je codziennie doświadczamy. Z tego też względu buddyzm skupia się na umyśle. Radość i smutek, przyjemność i ból są doświadczeniami psychologicznymi. Nawet takie pojęcia jak cel, wartość, cnota i boskość mają znaczenie tylko dlatego, że są efektem naszych postaw i uczuć.

Buddyzm nie neguje rzeczywistości materialnej, nie lekceważy ogromnego wpływu, jaki wywiera na nas świat fizyczny. Wręcz przeciwnie: odrzuca dychotomię ciała i umysłu, głoszoną przez braminów i stwierdza, że ciało i umysł są współzależne. Najbardziej pierwotną rzeczywistością ludzkiej egzystencji są nieustannie zmieniające się sekwencje myśli, uczuć, emocji i spostrzeżeń, składające się na świadome doświadczenie. Dlatego, zgodnie z poglądem wczesnego buddyzmu, zasadniczym problemem dla religii muszą być wszystkie te doświadczenia, z których zbudowane jest nasze codzienne życie. Najbardziej znaczące z nich to miłość i nienawiść, smutek i strach, duma i namiętność, trudy walki i porażka. Takie pojęcia jak pokuta zastępcza, kosmiczna świadomość, ostateczna rzeczywistość, Natura Buddhy czy odkupienie grzechów mają wymiar metafizyczny, bazują na przypuszczeniach, przez co nabierają drugorzędnej wartości względem rzeczywistości codziennego doświadczenia.

Z tego względu najbardziej znaczącym faktem dotyczącym życia, jaki można odnaleźć w buddyzmie, jest PIERWSZA SZLACHETNA PRAWDA**, która mówi o wszechobecnej dukkha. Dukkha to palijski termin, zawierający w sobie wszystkie rodzaje nieprzyjemnych doświadczeń: smutek, strach, obawa, ból, rozpacz, niezgoda, niepewność, frustracja, wzburzenie, irytacja, itp. DRUGA SZLACHETNA PRAWDA mówi, że przyczyną dukkha jest pragnienie. W różnych tekstach przyczyna ta jest dokładniej wyjaśniana. I tak jej natura może być trojaka: chciwość, niechęć i iluzja. Innym razem Buddha wymienił pięć przyczyn cierpienia: pragnienie zmysłowe, złość, senność lub lenistwo, wzburzenie lub zmartwienie oraz wątpliwość. Przy jeszcze innej okazji Buddha wymienił 10 przyczyn dukkha: wiara, że jesteśmy niezmienni; sceptycyzm; wiara w wyzwolenie poprzez rytuały i ceremonie; pragnienie zmysłowe; nienawiść; pragnienie szczęśliwego życia; pragnienie życia po śmierci; próżność; niecierpliwość i ignorancja. TRZECIA SZLACHETNA PRAWDA mówi, że dukkha może zostać przezwyciężona, natomiast CZWARTA SZLACHETNA PRAWDA daje nam środek, za pomocą którego możemy tego dokonać.

Wraz z Czterema Szlachetnymi Prawdami buddyzm staje się metodą, nauką, drogą życia mającą na celu wyzwolenie ludzi od smutku, poprawę jakości ich życia. Ten element Dhammy nosi nazwę SZLACHETNEJ OŚMIORAKIEJ ŚCIEŻKI*** i zawiera w sobie moralne pouczenie, samodyscyplinę, rozwój mądrości i zrozumienia, a także poprawę środowiska na poziomie osobistym oraz społecznym. Czytelnika odsyłam do wcześniejszych publikacji, które szerzej podejmują etyczne, praktyczne oraz logiczne aspekty Nauki, podczas gdy niniejszy esej w pełni poświęcam zagadnieniu medytacji.

Jeżeli przyczyna cierpienia ma podłoże psychologiczne, to lekarstwo także musi mieć ten wymiar. Z tego też powodu możemy odnaleźć w buddyzmie szereg "ćwiczeń mentalnych", medytacji przeznaczonych do ukazania nam naszych psychicznych dysfunkcji oraz do wyleczenia nas z nich.

Buddyjska medytacja jest często, błędnie mylona z medytacją jogi. Ta druga bazuje przede wszystkim na asanach, autosugestii, niekiedy poszukiwaniu tajemnych mocy, a jej celem jest osiągnięcie jedności z Bogiem. Żadne z powyższych nie występuje w Ośmiorakiej Ścieżce. W buddyzmie nie ma miejsca na środki psychoaktywne, tajemne nauczanie czy mistyczne formuły. Buddyjska medytacja opiera się wyłącznie na codziennych zjawiskach ludzkiej świadomości. Jak to ujął Czcigodny Nyanaponika Thera, słynny uczony i mnich buddyjski:

> *„Satipaṭṭhāna w swym duchu jest niezależna, nie wymaga zawiłych technik czy pomocy z zewnątrz. Pracuje wyłącznie na codziennych doświadczeniach. Nie ma tu miejsca na egzotyczne kulty ani rytuału. Nie przechodzi się ‘inicjacji’, nie otrzymuje ‘wiedzy ezoterycznej’. Jest tylko samodzielna droga do oświecenia.”*
>
> *Jako, że opiera się na doświadczeniach życia codziennego, Satipaṭṭhāna nie wymaga życia w całkowitym odosobnieniu czy w klasztorze, chociaż zdarza się, że u osób, które rozpoczną praktykę, może pojawić się potrzeba takiego życia.*
>
> *“The Heart of Buddhist Meditation” autorstwa Nyanaponika Thera*

Warto przytoczyć słowa kontradmirała E.H. Shattock’a, które dowodzą, że w „zachodnim umyśle” nie ma nic nadzwyczajnego, co przeszkadzałoby mu skutecznie praktykować medytację. Shattock był oficerem marynarki brytyjskiej, który spędził trzy tygodnie na intensywnej medytacji w klasztorze Theravādy nieopodal Yangon:

> *"Medytacja jest bardzo praktycznym zajęciem. Nie musi przybierać formy religijnej, chociaż najczęściej tak się o niej myśli. Sama w sobie jest bardzo akademicka, praktyczna i korzystna. Wydaje mi się to konieczne do podkreślenia, ponieważ tak wielu kojarzy medytację jedynie ze świętymi ludźmi. Uważa się ją wyłącznie za zaawansowaną formę pobożnego życia… Nie jest to opowieść o nawróceniu, lecz chęć wypróbowania oddziaływań sprawdzonego systemu Wschodniego na typowym umyśle Zachodnim."*
>
> *"An Experiment in Mindfulness" autorstwa E.H. Shattock*

Czytanie o medytacji jest jak czytanie o pływaniu: tylko poprzez wejście do wody człowiek może nauczyć się pływać. Tak samo jest z medytacją i buddyzmem w całości. Trzeba żyć Dhammą, a nie tylko rozmyślać o niej. Studiowanie i rozważanie są wartościowymi narzędziami, jednak to życie samo w sobie jest poligonem, na którym powinno przebiegać szkolenie.

Poniższe rozdziały są próbą wyrażenia słowami tego, co musi zostać doświadczone w nas samych. Mówiąc słowami Dhammapady:

> *To wyście powinni samodzielnie, pilnie pracować,*
> *tak jak jest to przez każdego Tathāgatę pokazane,*
> *obierając tę ścieżkę, praktykując uśmierzanie,*
> *wyswobadzacie się ze śmiertelnych wnyków Mary.*
>
> *Dhammapada (Dhp.276 – Podstawy Dhammy)*

Medytacja ma wymiar subiektywny, jest osobistym doświadczeniem, przez co każdy z nas musi

podążać swoją własną ścieżką prowadzącą do Oświecenia. Słowa mogą pokierować i zachęcić, jednakowoż musimy pamiętać, że są one wyłącznie symbolami opisującymi rzeczywistość.

Cele medytacji

Zanim omówimy techniki medytacyjne, ważne jest by wpierw zdefiniować cele. Dlaczego ludzie medytują? Co przez to chcą osiągnąć?

Ostateczne cele medytacji są tożsame z ostatecznymi celami buddyzmu, tj. osiągnięciem Nibbāny oraz wyzwoleniem się od dukkha, krzywdy. Nibbāna jest niemożliwa do uchwycenia za pomocą słów czy jakiejkolwiek innej formy normalnego, ludzkiego doświadczenia. Nie będziemy pewni jej istnienia, dopóki nie osiągniemy poziomu, na którym uświadomimy ją sobie w sposób bezpośredni, w doświadczeniu przekraczającym logikę oraz percepcję zmysłową. Nibbāna może być zatem definiowana jako coś, co jest doświadczane w momencie osiągnięcia najwyższego poziomu moralnej i psychicznej dojrzałości. Niewiele więcej można powiedzieć na ten temat.

Z tego względu Buddha nie mówił nazbyt wiele o Nibbānie. W większości swoich nauk skupiał się raczej na dwóch pomniejszych, empirycznie weryfikowalnych celach: na tworzeniu, wzmacnianiu i doskonaleniu w sobie pozytywnych uczuć (tj. miłości, współczucia, spokoju, przejrzystości umysł oraz radości wynikającej z obdarzania szczęściem innych) oraz na wyzbywaniu się szkodliwych stanów umysłu, tzn. pożądań, nienawiści, złudzeń, próżności, niepokojów, itp.

Wraz ze wzrostem doświadczenia i samozrozumienia, w momencie gdy docenimy charakter i jakości naszych własnych uczuć, odkryjemy, że pozytywne emocje (miłość, współczucie, itp.) same w sobie są pełnowartościowym doświadczeniem, niezależnie od dogmatów religijnych. Odkryjemy też, że pragnienie, niechęć, żądza itp. wywołują w nas niepokój itp., nieprzyjemne doświadczenia (dukkha), które uniemożliwiają nam pełną realizację szczęścia powstałego z miłości i spokoju umysłu. Jasne staje się, że głównym celem i bodźcem do medytacji jest doskonalenie pozytywnych uczuć i uwolnienie się spod jarzma negatywnych.

Pomimo że Nibbāna wraz z ustaniem cierpienia są głównym celem medytacji, a urzeczywistnienie pozytywnych uczuć jest drugorzędne, istnieją dodatkowo pomniejsze cele, których osiągnięcie wymagane jest do realizacji powyższych. Są to: brak przywiązania, wgląd oraz koncentracja.

BRAK PRZYWIĄZANIA oznacza wolność od pragnień oraz niezależność od doświadczeń zmysłowych. Nie oznacza przy tym stanu chronicznej apatii ani zaprzeczania istnieniu owych doświadczeń. Jest natomiast psychicznym wyzwoleniem się od naszych „zniewalających namiętności oraz uzależnienia od zmysłowych i emocjonalnych przyjemności”. Brak przywiązania podobny jest do poczucia wolności, równowagi psychicznej oraz spokoju.

WGLĄD posiada dwa istotne dla medytacji znaczenia. W swoim klasycznym rozumieniu (vipassanā) oznacza pełną świadomość trzech cech istnienia, tzn. nietrwałości (anicca), cierpienia bądź też krzywdy (dukkha) oraz braku istniejącego „ja” czy też braku stałej substancji, np. ego, jaźni, duszy, itp. (anattā). Innymi słowy, chodzi o pełne uświadomienie sobie faktu, że wszystkie rzeczy we wszechświecie są tymczasowe i podlegają ciągłej zmianie. Ludzki umysł

nie jest wyjątkiem, człowiek również nie posiada nieśmiertelnej duszy. Cierpienie okazuje się być nieuchronne, jako że żaden stan umysłu, przyjemny czy nieprzyjemny, nie może trwać wiecznie. Słowo „świadomość” zostało oznaczone kursywą w celu odróżnienia go od powszechnego znaczenia, stosowanego do opisania stanu zaznajomienia się z pewnymi faktami. Takie znaczenie „świadomości” jest zwykle niewystarczające, gdyż nie ma trwałego wpływu na czyjeś wartości i uczucia.

W psychiatrii wglądem określa się uświadomienie sobie wcześniej niedostępnych świadomości uczuć, motywów i wartości. Wyparte uczucia winy, strachu, żądzy i nienawiści mogą czaić się w zakamarkach naszych umysłów i, z poziomu nieświadomości, wpływać na nasze życie. Oddziałują na nas, póki ich sobie nie uświadomimy. Dopiero wtedy jesteśmy w stanie skutecznie im przeciwdziałać. Takie rozumienie wglądu jest znane w buddyzmie pod pojęciem UWAŻNOŚCI i będzie omówione później.

KONCENTRACJA oznacza umiejętność utrzymania ciągłej uwagi na wybranym obiekcie przez dłuższy czas. Jest ona konieczna do przekroczenia zwyczajowego nawyku umysłu do przeskakiwania uwagą z jednego obiektu na drugi. Jak się wkrótce przekonamy, koncentracja jest jednym z pierwszych celów buddyjskiej medytacji.

Przygotowanie

Na samym początku należy wyciszyć umysł oraz zwiększyć jego bezstronność i obiektywność. Gdy umysł jest spokojny, cichną jego niekończące się rozmyślania oraz chwilowo zanika jego zamiłowanie do doznań zmysłowych. Możliwe staje się wtedy dojście do pokładów nieświadomych uczuć i motywów, które kształtują nasze myśli, mowę i zachowanie. Co więcej, dopiero z ugruntowaną obiektywnością i następującym po niej wglądem jesteśmy w stanie skonfrontować się ze szkodliwymi uczuciami i je wyeliminować. Nie osiągniemy jednak pełnego spokoju i bezstronności, dopóki kryjemy w sobie szkodliwe uczucia i nieświadome konflikty emocjonalne. Proces działa zatem obustronnie: im bardziej wyciszymy umysł, tym większy wgląd zyskamy oraz wyzbędziemy się większej ilości niepożądanych uczuć. Z drugiej strony, im więcej tych uczuć zaniknie i im więcej konfliktów emocjonalnych zostanie rozwiązanych, tym nasz umysł będzie bardziej wyciszony i osiągniemy większy spokój, bezstronność oraz obiektywność.

Istnieje szereg różnorodnych symptomów neurotycznych, związanych z wpływem nieświadomych uczuć na nasze myśli i działania. Najbardziej charakterystycznym przykładem są zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Zachowania te wiążą się z rozpaczliwą próbą stłumienia obezwładniających uczuć strachu, złości, pożądania lub winy. Osoba skupia niemalże całą uwagę na pewnych, powtarzających się czynnościach psychicznych lub motorycznych, które przybierają kompulsywną, zrytualizowaną formę. Jeżeli danej osobie uniemożliwi się wykonywanie tych rytuałów obronnych, niejednokrotnie kończy się to doznawaniem przez nią silnego niepokoju. Dochodzi nawet do ataków paniki w sytuacji, gdy ktoś taki zda sobie sprawę z wyłaniających się z nieświadomości uczuć. Inny, mniej jaskrawy przykład tego samego zachowania obronnego stanowią osoby, które ciągle się zamartwiają. Nieustannie skupiają one swoje troski wokół mało istotnych spraw, na przykład na niezapłaconych rachunkach, zobowiązaniach i rolach społecznych czy też wyolbrzymionych dolegliwościach fizycznych.

Ludzie ci rzadko się relaksują, są za to wiecznie pochłonięci małostkami.

Wspomniane wyżej symptomy neurotyczne są uderzająco podobne do objawów stylu życia, który staje się coraz bardziej popularny na Zachodzie. Nasza nieustannie rozrastająca się populacja z jej rozrywkami, wszechobecną reklamą, portalami społecznościowymi, industrializacją, potrzebą sukcesu, popularności i zmysłowości wytworzyła środowisko, w którym jesteśmy nieustannie bombardowani coraz to większą liczbą bodźców. Sposobności do odosobnienia i introspekcji zostały ograniczone do minimum, gdyż odosobnienie zaczęto postrzegać jako coś przygnębiającego lub nienormalnego. Nie chodzi o to, by stwierdzić, że nasze społeczeństwo szaleńczo stara się uciec od swojego wewnętrznego „ja". Bez wątpienia dotyczy to wielu, niemniej obok nich istnieje także spora liczba osób angażujących się w to samoujednolicone komercyjnie szaleństwo tylko dlatego, że chcą się dostosować do powszechnie panujących norm. Są oni kuszeni wszechobecną fascynacją sportem, jazzem, telewizją, internetem itp., niezliczonymi formami łatwo dostępnych rozrywek. Mimo wszystko nawet dla takich osób ciągle istnieje szansa na osiągnięcie względnego szczęścia czy równowagi emocjonalnej.

Należy zaznaczyć, że warunki współczesnego życia narzucają szereg ograniczeń, które mogą utrudnić skuteczną medytację. Można je podzielić na trzy kategorie: psychologiczne, biofizyczne i środowiskowe. Zrozumiałym jest fakt, że w tradycyjnych kulturach buddyjskich liczba i nasilenie tych przeszkód jest zdecydowanie mniejsza. Konieczne jest zatem przybliżenie tych przeszkód przed właściwym omówieniem procesu medytacji.

Ograniczenia natury psychologicznej

Jest praktycznie niemożliwe, by zabiegana, kierowana ambicjami osoba wyciszyła swój umysł w sposób nagły i dobrowolny tak, by oczyścić go ze strumienia przepływających myśli. Wystarczy raptem kilka minut a nawet sekund, by medytujący dostrzegł, że właśnie w tym momencie planuje, wspomina lub marzy. W związku z tymi trudnościami zaleca się by, przed rozpoczęciem praktyki medytacyjnej, wykształcić pewną postawę moralną oraz samodyscyplinę. Mówiąc słowami jednego z uczniów Buddhy:

> *„Bracie Ānando, odnośnie dobroczynnych zasad moralnych wygłoszonych przez Błogosławionego, w jakim celu zostały one przez niego wygłoszone?"*
>
> *„Sādhu, sādhu, bracie Bhaddo! Bardzo dobrze się to składa, Bhaddo, nad wyraz pomyślnie, bardzo dobra jest twa pojętność, wspaniałe twe pytanie. Spytałeś mnie: ‘Bracie Ānando, odnośnie dobroczynnych zasad moralnych wygłoszonych przez Błogosławionego, w jakim celu zostały one przez niego wygłoszone?'"*
>
> *„Tak, Bracie."*
>
> *„Otóż, Bracie Bhaddo, dobroczynne zasady moralne zostały wygłoszone przez Błogosławionego w celu doskonalenia umysłu poprzez cztery ustanowienia uważności.*
>
> *Które to cztery? Otóż, Bracie, mnich taki, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem ciało takie*

jakim jest … doznania i uczucia takie jakimi są … umysł taki jakim jest … odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest.

Odnośnie dobroczynnych zasad moralnych wygłoszonych przez Błogosławionego, zostały one wygłoszone przez niego w celu doskonalenia umysłu poprzez te cztery ustanowienia uważności.

Sīla Sutta (SN.47.011 - Mowa o moralności)

W krajach buddyjskich jedynie niewielka grupa wyznawców podejmuje regularną praktykę. Decyzja o rozpoczęciu praktyki medytacyjnej jest indywidualną sprawą poszczególnych osób, jednak większość wstrzymuje się z nią aż do późnej dorosłości. Do tego czasu człowiek osiąga pewien stopień rozwoju moralnego a obowiązki wobec rodziny zdążył już wypełnić. Z drugiej strony medytacja ułatwia rozwój mądrości oraz moralności, niesie przy tym korzyści zarówno ludziom świeckim jak i mnichom.

W celu wzmocnienia codziennej praktyki oraz doskonalenia mądrości i moralności zaleca się, by poświęcić kilka minut przed każdą medytacją na wprowadzenie umysłu w stan wzmożonej wrażliwości. Można tego dokonać poprzez podjęcie refleksji nad celami oraz korzyściami płynącymi z medytacji albo poprzez czytanie lub recytowanie wybranych fragmentów buddyjskiej literatury lub innych adekwatnych tekstów. Zaleca się rześki spacer na ożywienie umysłu tym osobom, które dopada senność. Spacer dodatkowo ułatwia podjęcie refleksji i przeanalizowanie spraw, które w innym razie mogłyby zakłócić medytację. W sytuacji, gdy ktoś ma do wykonania ważne obowiązki, które jest w stanie szybko i sprawnie wypełnić, zaleca się ich realizację w pierwszej kolejności, dzięki czemu zostanie znacznie obniżony ich wpływ na medytację.

Czynniki biofizyczne

Powstało wiele tekstów, zarówno współcześnie jak i w starożytności, na temat czynników fizycznych i środowiskowych ułatwiających właściwą medytację. Czynniki te opierają się w dużej mierze na zdrowym rozsądku, tzn. każda osoba, na podstawie własnych potrzeb i możliwości, musi je sama sobie dookreślić. W Visuddhimagga**** czytamy:

Jedzenie: jednym pasuje słodkie jedzenie, innym słone.

Klimat: jednym pasuje chłodny klimat, innym ciepły.

Jeśli ktoś uzna, że odpowiada mu dane pożywienie lub dany klimat albo, że jego nieskoncentrowany umysł stał się skoncentrowany bądź też skoncentrowany umysł osiągnął jeszcze większą koncentrację, wtedy może uznać, że dany pokarm lub dany klimat jest dla niego odpowiedni. Jakiekolwiek inne pożywienie czy klimat są dla niego nieodpowiednie.

Postawa: Jednym pasuje chodzenie, innym pozycja stojąca, siedząca lub leżąca.

Należy przetestować je wszystkie, tak jak miejsce spoczynku, przez 3 dni każde. Ta postawa okaże się odpowiednia, przy której nieskoncentrowany umysł stanie się

*skoncentrowany lub skoncentrowany umysł osiągnie jeszcze większą koncentrację. Inne typy postaw należy uznać za nieodpowiednie******

Visuddhimagga, IV, 40-41

Czynniki społeczne

W Birmie rozmowy o medytacji cieszą się dużym zainteresowaniem. Sławni ludzie odchodzą w zacisze by pogłębić swój trening, a praktykujących często wita się słowami: „Jak ci idzie twoja medytacja? Osiągnąłeś już ten lub tamten etap?"

Odwrotna sytuacja ma miejsce w Ameryce, gdzie medytacja jest mało znana i w gruncie rzeczy źle pojmowana. Po pierwsze, rezygnacja z dóbr materialnych w imię duchowych i psychologicznych korzyści jest niecodzienna dla ustroju zarówno kapitalistycznego jak i socjalistycznego. Po drugie, Amerykanie mają tendencję do mylenia medytacji z hipnotycznym transem, mistycyzmem lub okultyzmem. W skutek tego medytujący na Zachodzie mogą ukrywać swoją praktykę, w celu uchronienia się przed społecznym ośmieszeniem oraz wrogością religijną. Problem wynika z istnienia różnorodnych quasi-religijnych i pseudonaukowych ruchów, które przyciągają do siebie ludzi neurotycznych i społecznie nieprzystosowanych, obiecując im nadprzyrodzone moce, trwałe szczęście oraz zdrowie fizyczne. Tego typu organizacje często głoszą „ezoteryczne" odmiany medytacji, korzystnie wypowiadając się przy tym o hinduizmie oraz buddyzmie (choć nie posiadając niemal żadnej wiedzy o nich).

Buddyzm na Zachodzie nazbyt często odbierany jest zgodnie z zakrzywioną perspektywą tego typu organizacji, ewentualnie ulega się opinii nieprzychylnych opisów, jakie można znaleźć w piśmiennictwie chrześcijańskim.

Różnice indywidualne

Jak się wkrótce przekonamy, istnieje wiele różnorodnych odmian medytacji, każda dostosowana do indywidualnych potrzeb konkretnych osób. W krajach buddyjskich nowicjusze zwykle proszą wykształconych mnichów lub mistrzów medytacji o pomoc w doborze właściwej techniki. Na Zachodzie jest to niemożliwe, ponieważ żyje tam niewielu mistrzów, którzy na dodatek są rozmieszczeni w znacznych odległościach od siebie. Oprócz tego napotykają oni także na znaczące bariery kulturowo-językowe, które skutecznie uniemożliwiają mistrzom określenie potrzeb nowicjusza. Dlatego buddyści na Zachodzie muszą zadbać sami o siebie, opierając się na własnym osądzie, niekiedy stosując metodę prób i błędów. Warto w tym miejscu raz jeszcze przywołać słowa z Visuddhimaggi:

Bo gdy wprawny łucznik, który próbuje przedzielić włos na dwa, w końcu dokonuje tego, rozeznaje się on wtedy w sposobie ułożenia swoich stóp, łuku, cięciwy oraz strzały: „Przedzieliłem włos, stojąc w ten sposób, z tak ułożonym łukiem, tak cięciwą a tak strzałą". Od tej chwili przyjmuje on tą samą pozycję każdorazowo i przedziela włos bezbłędnie. W ten sam sposób medytujący musi rozeznać się w różnych aspektach swojej praktyki, takich jak właściwe jedzenie, itp.: „Osiągam to, po zjedzeniu tego, w towarzystwie takich osób, przebywając w takim pomieszczeniu, przyjmując taką postawę

o takiej porze." Dzięki temu, nawet jeśli dane wchłonięcie medytacyjne zostanie utracone, medytujący będzie w stanie odtworzyć warunki, w których osiągnął dany stan i, co za tym idzie, ponownie osiągnąć wchłonięcie. Z chwilą, gdy się zaznajomi z tymi czynnikami, będzie w stanie osiągnąć wchłonięcie każdorazowo.

Visuddhimagga, IV, 120

Nie tylko różni ludzie mają różne wymagania medytacyjne, lecz także ta sama osoba przejawia odmienne wymagania w zależności od sytuacji. Mówiąc słowami Buddhy:

(I)

*Gdy, mnisi, umysł jest przygnębiony, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić uspokojenie, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić skupienie, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić zrównoważenie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ przygnębiony umysł trudno rozpogodzić tymi czynnikami.******

Mnisi, to tak jakby pewien człowiek chciał rozpalić niewielkie ognisko, dołożyłby więc wilgotnej trawy, wilgotnego krowiego łajna oraz mokrych patyków, na dodatek pokropiłby to wodą i posypałby popiołem. Czy temu człowiekowi udałoby się rozpalić niewielkie ognisko?"

„Nie udałoby mu się, Czcigodny"

„Tak więc, mnisi, gdy umysł jest przygnębiony, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić uspokojenie, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić skupienie, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić zrównoważenie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ przygnębiony umysł trudno rozpogodzić tymi czynnikami.

(II)

Gdy, mnisi, umysł jest przygnębiony nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić badanie Dhammy, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić energię, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić radosne uniesienie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ przygnębiony umysł łatwo rozpogodzić tymi czynnikami.

Mnisi, to tak jakby pewien człowiek chciał rozpalić niewielkie ognisko, dołożyłby więc suchej trawy, wyschłego krowiego łajna oraz suchych patyków, na dodatek dmuchałby w tamtą stronę i nie posypałby popiołem. Czy temu człowiekowi udałoby się rozpalić niewielkie ognisko?"

„Udałoby mu się, Czcigodny"

Tak więc, mnisi, gdy umysł jest przygnębiony nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić badanie Dhammy, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić energię, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić radosne uniesienie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ przygnębiony umysł łatwo rozpogodzić tymi czynnikami.

(III)

Gdy, mnisi, umysł jest wzburzony, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić badanie Dhammy, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić energię, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić radosne uniesienie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ wzburzony umysł trudno wyciszyć tymi czynnikami.

Mnisi, to tak jakby pewien człowiek chciał ugasić wielki pożar, dołożyłby więc suchej trawy, wyschłego krowiego łajna oraz suchych patyków, na dodatek dmuchałby w tamtą stronę i nie posypałby popiołem. Czy temu człowiekowi udałoby się ugasić wielki pożar?”

„Nie udałoby mu się, Czcigodny”

„Tak więc, mnisi, gdy umysł jest wzburzony, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić badanie Dhammy, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić energię, nie nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić radosne uniesienie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ wzburzony umysł trudno wyciszyć tymi czynnikami.

(IV)

Gdy, mnisi, umysł jest wzburzony, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić uspokojenie, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić skupienie, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić zrównoważenie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ wzburzony umysł łatwo wyciszyć tymi czynnikami.

Mnisi, to tak jakby pewien człowiek chciał ugasić wielki pożar, dołożyłby więc wilgotnej trawy, wilgotnego krowiego łajna oraz mokrych patyków, na dodatek pokropiłby to wodą i posypałby popiołem. Czy temu człowiekowi udałoby się ugasić wielki pożar?”

„Udałoby mu się, Czcigodny”

„Tak więc, mnisi, gdy umysł jest wzburzony, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić uspokojenie, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić skupienie, nadchodzi odpowiedni czas by doskonalić zrównoważenie. Z jakiej przyczyny? Ponieważ wzburzony umysł łatwo wyciszyć tymi czynnikami.

Aggi Sutta (SN.46.053 - Mowa o ogniu)

Nie ma jasno określonego czasu, jaki należy przeznaczyć na medytację. Popularne na Zachodzie wyobrażenie, jakoby buddyjscy mnisi poświęcali niemalże każdą możliwą chwilę swojego życia na samotną medytację, nie ma potwierdzenia ani w znanych nam naukach Buddhy ani w zapiskach dotyczących życia Jego i Jego następców. Współcześni mnisi w tradycji Theravādy także nie przystają do tego wyobrażenia, nie wliczając przejściowych okresów, przeznaczanych na wzmożoną praktykę. Ilość poświęconego czasu, tak jak wszystkie inne aspekty medytacji, musi być dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości danej osoby.

Zanim przejdziemy do omawiania technik medytacji, należy wspomnieć jeszcze o jednym, oczywistym fakcie, mianowicie o tym, że

„medytacja wymaga cierpliwości, wytrwałości i wysiłku. Jeśli poświęcamy na praktykę mniej niż kilka godzin dziennie, to osiągnięcie znaczącego i trwałego postępu może potrwać miesiące, jeśli nie lata. Nie ma tu drogi na skróty ani magicznych formuł. Nie należy, w związku z tym, oczekiwać szybkich efektów i, przed rozpoczęciem praktyki, należy zdecydować, czy jest się w stanie szczerze włożyć w to konieczną ilość czasu i wysiłku. Decyzja o rezygnacji z medytowania nie przekreśla szans na osiągnięcie takich celów [medytacji] jak wgląd, brak przywiązania, koncentracja, itp. O ile ich pełna realizacja wymaga formalnej praktyki medytacji, to względny poziom można osiągnąć wolniejszym tempem, poprzez pielęgnowanie moralnych i intelektualnych sprawności."

"Buddhism as a Way of Life" (Douglas M. Burns)

Techniki medytacyjne

WŁAŚCIWA UWAŻNOŚĆ, siódmy aspekt Szlachetnej Ośmiorakiem Ścieżki, określana jest także mianem CZTERECH PODSTAW UWAŻNOŚCI lub SATIPAṬṬHĀNĄ. Pojęcia te odnoszą się nie tylko do najważniejszego aspektu medytacji w tradycji Theravādy lecz także do jednego z najbardziej niepowtarzalnych i najważniejszych elementów buddyzmu w ogóle. Pełne objaśnienie uważności lub satipaṭṭhāny można odnaleźć w Satipaṭṭhāna Sutta, która pojawia się w Kanonie Pāḷi dwukrotnie. Buddha rozpoczyna swój wykład tymi oto słowami:

„Mnisi, oto bezpośrednia droga do oczyszczenia wszelkich istot, do przezwyciężenia smutku i żalu, do zmierzchu krzywdy i rozpaczy, do właściwego osiągnięcia, do realizacji Nibbāny: a mianowicie cztery ustanowienia uważności.

Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)

Ten sam przekaz przewija się przez Kanon wielokrotnie:

Mnisi, ci, którym współczujecie, ci, którzy według was powinni wysłuchać – przyjaciele, znajomi, rodzina i bliscy krewni – powinni być zachęcani, umacniani i wspomagani w doskonaleniu umysłu dzięki czterem ustanowieniom uważności.

Mitta Sutta (SN.47.048 - Mowa o przyjaciołach)

I raz jeszcze:

Mnisi, istnieją trzy skazy. Które trzy? Skaza przyjemności zmysłowych, skaza stawania się, skaza niewiedzy. To są te trzy skazy. Należy, o mnisi, wyzbyć się tych trzech skaz poprzez doskonalenie umysłu dzięki czterem ustanowieniom uważności.

Āsava Sutta (SN.47.050 - Mowa o skazach)

Także współcześnie w niektórych buddyjskich krajach kładzie się szczególny nacisk na ten aspekt praktyki. Jak to ujął Czcigodny Nyanasatta Thera:

Mowa o ustanowieniach uważności (Satipaṭṭhāna Sutta) w tradycji Theravādy posiada nieprzerwanie ogromne znaczenie. Satipaṭṭhāna Sutta nigdy nie popadła w zapomnienie

*na Cejlonie, utrzymała się tam nawet przez wieki obcej dominacji, w krytycznych czasach dla Dhammy i jej praktyki. Recytowanie sutty z pamięci było nieodzownym elementem praktyki syngaleskich buddystów i nawet współcześnie na Cejlonie można znaleźć liczną grupę osób, które są w stanie odtworzyć suttę z pamięci. Nikogo nie dziwi widok grupy wiernych, którzy zbierają się w dzień pełni księżyca w celu przestrzegania ośmiu wskazań******* a którzy wspólnie recytują Satipaṭṭhāna Suttę. Buddyści chętnie słuchają tego wykładu nawet w ostatnich chwilach swojego życia, kiedy to przy łożu śmierci mnich lub osoba świecka recytuje umierającemu tę mowę.*

“The Foundations of Mindfulness.” (Nyanasatta Thera)

Zakrawa to na paradoks, że większość zachodnich tekstów dotyczących buddyzmu wymienia właściwą uważność jako jeden z elementów Ośmiorakiej Ścieżki i w zasadzie nie mówi nic więcej na ten temat. Co najwyżej określa się ją terminami „właściwej kontemplacji” czy „właściwej refleksji”. Możliwe są dwa powody tego stanu rzeczy. Po pierwsze, Satipaṭṭhāna składa się z kilku różnych ćwiczeń medytacyjnych, a co za tym idzie, nie da się jej objaśnić w tak zwięzły sposób, jak ma to miejsce z pozostałymi aspektami Ośmiorakiej Ścieżki. Po drugie, dla właściwego zrozumienia Satipaṭṭhāna musi być wyjaśniana w kontekście psychiatrycznym oraz psychologicznym. Większość badaczy zajmujących się religioznawstwem porównawczym prowadzi swoje badania w aspekcie analiz religijnych, etycznych oraz filozoficznych, które to okazują się niewystarczające wobec Satipaṭṭhāny. Gdyby chcieć skatalogować (w bibliotece) suttę to najbliższą jej dziedziną byłaby psychiatria eklektyczna, zatem klasyczne pisma religijne i filozoficzne nie miałyby wiele wspólnego z tą mową Buddhy. Psychologia także nie byłaby stosowną etykietą, jako że sutta nie ma związku z żadną teorią wyjaśniającą strukturę lub funkcjonowanie umysłu. Satipaṭṭhāna opiera się wyłącznie na empirycznym fakcie świadomego doświadczenia, dając przy tym opis technik prowadzących do rozwoju mentalnego. Nie dziwi zatem fakt, że po przekartkowaniu sutty wiele osób na Zachodzie uznało, że jest ona zawiła, pozbawiona sensu a niekiedy nawet makabryczna.

Satipaṭṭhāna sutta pojawia się w Sutta Piṭace dwukrotnie. Dodatkowo w pismach znaleźć można także skrócone wersje tych samych nauk.

Na cztery podstawy uważności składają się:

1. obserwacja ciała,
2. obserwacja doznań i uczuć,
3. obserwacja umysłu,
4. obserwacja natury zjawisk.

Obserwacja ciała dzieli się na sześć części:

a) o oddychaniu,
b) o pozycjach ciała,
c) o przejrzystym zrozumieniu,
d) o medytacji nad obrzydliwością ciała,
e) o medytacji nad pierwiastkami
f) o dziewięciu cmentarnych stopniach rozkładu.

Uważność oddychania

Pierwszym do osiągnięcia celem medytacyjnym jest wyciszenie umysłu. Stan ten wzmaga pełną czujność umysłu oraz redukuje tymczasowo aktywność umysłową (pod postacią planowania, marzenia, przypominania, itp. form myślenia pojęciowego lub obrazowego). Jest to cel, który można osiągnąć stopniowo, dlatego początkującym zaleca się, by wpierw skupili się na jakimś spokojnym, łatwo dostępnym i rytmicznym procesie. Oddech wydaje się być do tego najdoskonalszy. Oto opis pierwszego ćwiczenia, jakie znajdujemy w sutcie:

Medytujący stara się utrzymać umysł skupiony tylko i wyłącznie na czynności oddychania, nie traktując oddychania jako przedmiotu intelektualnych rozważań. Innymi słowy, praktykujący powinien spróbować skupić pełną uwagę na rzeczywistości bezpośredniego doświadczenia bez oddawania się rozważaniom na temat tejże rzeczywistości.

> *Otóż, mnisi, mnich taki udaje się w ustępy leśne, u stóp drzewa bądź w pustym pomieszczeniu siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało , umiejscawia swoją uważność przed sobą, w okolicach twarzy. W ten sposób świadomie wdycha, świadomie wydycha. Robiąc głęboki wdech, rozumie właściwie: „Robię głęboki wdech”. Robiąc głęboki wydech, rozumie właściwie: „Robię głęboki wydech”. Robiąc płytki wdech, rozumie właściwie: „Robię płytki wdech”. Robiąc płytki wydech, rozumie właściwie: „Robię płytki wydech”. „Odczuwając całe ciało, robię wdech" - tak praktykuje . „Odczuwając całe ciało, robię wydech"- tak praktykuje. „Uspokajając wszystkie części ciała, robię wdech” – tak praktykuje. „Uspokajając wszystkie części ciała, robię wydech” – tak praktykuje.*
>
> *Tak jak ktoś kto wprawnie posługuje się heblem, bądź uczeń tej osoby, robiąc długi ruch heblem, rozumie właściwie: „Robię długi ruch”. Robiąc krótki ruch heblem, rozumie właściwie: „Robię krótki ruch”. W ten sam sposób mnisi, mnich robiąc głęboki wdech, rozumie właściwie: „Robię głęboki wdech”. Robiąc głęboki wydech, rozumie właściwie: „Robię głęboki wydech”. Robiąc płytki wdech, rozumie właściwie: „Robię płytki wdech”. Robiąc płytki wydech, rozumie właściwie: „Robię płytki wydech”. „Odczuwając całe ciało, robię wdech" - tak praktykuje . „Odczuwając całe ciało, robię wydech"- tak praktykuje. „Uspokajając wszystkie części ciała, robię wdech” – tak praktykuje. „Uspokajając wszystkie części ciała, robię wydech” – tak praktykuje.*
>
> *Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)*

Teoria jest względnie prosta, praktyka nastręcza jednak znacznych trudności. Najczęściej dzieje się tak że, nowicjusz kieruje całą swoją uwagę na oddychanie, by po kilku sekundach, zacząć rozmyślać „Jak na razie dobrze mi idzie. Mój umysł jeszcze nie zbłądził”. Ale to właśnie w tym momencie umysł zbłądził i nie jest już skupiony na oddechu. Jeśli medytujący nie złapie się na tym (a raczej tak się nie stanie), jego strumień świadomości może pójść tym torem: „Mój umysł jeszcze nie zbłądził. Idzie mi znacznie lepiej niż wczoraj. Ciekawe dlaczego? Być może dzięki temu, że napisałem już wszystkie listy. Ciekawe czy Marvin odpisze? Nie odpisze… Och! Straciłem koncentrację. Lepiej zacznę od nowa. Ale nie mogę, tylko myślę o tym. Ciekawe jak długo to potrwa?…” I tak dalej, dzień po dniu, tydzień po tygodniu, aż osoba zacznie się

zastanawiać, czy przypadkiem nie próbuje osiągnąć niemożliwego. Faktem jednak jest, że wielu tysiącom współcześnie praktykujących osób udało się dojść do tego stopnia koncentracji. Z niemałym zdumieniem ludzie z Zachodu czytają uwagi Czcigodnego Nyanaponika Thery dotyczące birmańskiego treningu Satipaṭṭhāny:

> *„Trzy do czterech godzin ciągłej uważności, tzn. nieprzerwanej niczym uważności traktuje się jako minimum dla początkującego, który przechodzi kurs intensywnej praktyki”.*
>
> *Heart of Buddhist Meditation (Nyanaponika Thera)*

Najbardziej rozpowszechniona forma medytacji oddychania polega na utrzymywaniu wnikliwej uwagi poniżej nozdrzy, gdzie można poczuć lekki dotyk wdychanego i wydychanego powietrza. Co prawda nie istnieje ani jedna wzmianka odnośnie takich instrukcji w żadnej ze znanych nam nauk Buddhy ani jego uczniów, niemniej popularność tej techniki można datować co najmniej od czasów Buddhaghosy w V w n. e., który napisał:

> *Działa to na wzór strażnika bram miejskich: niczym strażnik u wrót miejskich, który nie kontroluje ludzi chodzących wewnątrz ani na zewnątrz miasta, nie pyta ich „Kim jesteś? Skąd przybywasz? Dokąd zmierzasz? Co tam trzymasz w dłoni?” – nie jest zainteresowany tymi ludźmi – jednakże kontroluje każdego człowieka, który zbliży się do wrót miejskich. I tym samym powietrze, które zostało wciągnięte [do płuc – przyp. tłum] oraz powietrze, które zostało wypuszczone [z płuc – przyp. tłum.] pozostaje bez znaczenia dla mnicha, jest jednak przedmiotem jego uwagi w momencie, gdy przechodzi przez bramę (nozdrza).*
>
> *Visuddhimagga, VIII, 200*

Kolejne porównanie, tym razem do drwala skupionego na piłowaniu pnia drzewa:

> *Tak jak zęby piły, tak też wdechy i wydechy. Niczym uważność ustanowiona na zębach piły w miejscu ich kontaktu z drzewem, bez oddawania im uwagi, gdy przybliżają się bądź oddalają od drzewa, pomimo że nie stają się one obce [drwalowi – przyp. tłum.]. I z tak podjętym wysiłkiem wykonuje on zadanie i osiąga efekty. Podobnie mnich, siedząc z uważnością ustanowioną na końcu nosa lub na górnej wardze, bez oddawania uwagi wdechom i wydechom, które już przeminęły, pomimo że nie stają się one mu obce. I z tak podjętym wysiłkiem wykonuje on zadanie i osiąga efekty.*
>
> *Visuddhimagga, VIII, 202*

Do medytacji oddychania można wprowadzać różne modyfikacje zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Tym, którzy dopiero rozpoczynają praktykę, przydatne może okazać się liczenie w pamięci oddechów, co powinno wzmocnić koncentrację. Nie należy przy tym odliczać poniżej pięciu ani powyżej dziesięciu. W momencie doliczenia do dziesięciu należy rozpocząć odliczanie od nowa. Liczenie powyżej dziesięciu wiąże się z dużym prawdopodobieństwem, że to właśnie liczenie (a nie oddychanie) stanie się przedmiotem naszej uwagi:

Nowicjusz powinien praktykować swoją medytację [oddychania – przyp. tłum.] wraz z odliczaniem oddechów. A odliczając, powinien doliczyć co najmniej do pięciu, nie przekraczając przy tym dziesięciu oraz nie robiąc przerw pomiędzy kolejnymi seriami. Licząc do mniej niż pięciu sprawi, że jego myśli ożywią się poprzez tę ciasną przestrzeń niczym stado bydła zamknięte w ciasnej zagrodzie. Przekroczenie dziesięciu spowoduje że, przedmiotem skupienia staną się raczej liczby a nie oddechy.

Visuddhimagga, VIII, 190

Jak długo zatem należy praktykować z odliczaniem? Dopóki uważność bez odliczania nie zostanie ustanowiona na wdechach i wydechach jako jej obiekcie. Liczenie jest po prostu narzędziem, za pomocą którego można ustanowić uważność na wdechach i wydechach jako jej obiekcie, ponieważ odcina ono uwagę od zewnętrznym zakłóceń.

Visuddhimagga, VIII, 195

Początkowo trudno będzie obserwować proces oddychania bez jednoczesnego wpływania na jego szybkość lub głębokość. Później, osiągnąwszy koncentrację, oddychanie będzie stopniowo oraz świadomie spowalniane w celu osiągnięcia spokoju umysłu. Nie należy jednak, tak jak ma to miejsce w praktyce pranayamy, wstrzymywać oddechu:

Gdy ustaną głębokie wdechy i wydechy, ze świadomości wyłonią się oznaki subtelnych wdechów i wydechów. A gdy one zanikną, na ich miejsce będą pojawiać się coraz to subtelniejsze oznaki. W jaki sposób? Wyobraźcie sobie mężczyznę, który uderzyłby dużą żelazną belką w dzwon z brązu, wytwarzając bardzo głośny dźwięk. W jego świadomości pojawiłby się głośny dźwięk. Gdy głośny dźwięk ucichłby, w jego miejsce w świadomości pojawiłaby się oznaka subtelnego dźwięku. A gdy on by ucichł, w świadomości pojawiałyby się oznaki coraz to subtelniejszych dźwięków.

Visuddhimagga, VIII, 206-207

Czcigodny U Narada (Mingun Sayadaw) był birmańskim nauczycielem medytacji, który na początku XX wieku kładł silny nacisk na stosowanie uważności oddychania jako środka do doskonalenia bezpośredniej świadomości. To właśnie dzięki niemu medytacja Satipaṭṭhāny wróciła do łask we współczesnej Birmie. Czcigodny U Narada odszedł w 1955 w wieku 87 lat i, zgodnie z tym co się powszechnie sądzi, osiągnął Nibbānę .

Czcigodny Mahasi Sayadaw, uczeń Czcigodnego U Narady, rozwinął jedną z odmian medytacji oddychania. Opracowana przez niego technika polega na koncentrowaniu się (w trakcie oddychania) na ruchach brzucha zamiast na doznaniach w okolicy dziurek od nosa. Odmiana ta zyskała na popularności w niektórych częściach południowej Azji. Ożyło zainteresowanie medytacją w tej części świata, szczególnie w Birmie, gdzie powstały liczne centra medytacyjne a tysiące ludzi, w tym mnichów, otrzymało szczegółowe instrukcje w jaki sposób medytować.

Jeżeli w trakcie medytacji osoba spostrzeże, że jej umysł zbłądził, nie powinna tłumić czy usilnie odrzucać pojawiających się myśli. Raczej należy skupić się na chwilę na nich i nadać im w myślach odpowiednią etykietę. Można na przykład pomyśleć „planuję“, „przypominam sobie“,

„marzę", itp. Następnie należy powrócić do właściwego przedmiotu medytacji. Jednakże, gdy po kilku próbach niechciane myśli ciągle pozostają, należy tymczasowo potraktować je jako obiekt medytacji sam w sobie. Wpłynie to na osłabienie intensywności tych myśli, przez co praktyka będzie mogła powrócić do właściwego przedmiotu. Technika ta może być stosowana także w odniesieniu do innych rozkojarzeń: uciążliwych dźwięków, złości, frustracji, które mogą pojawić się w odpowiedzi na niechciane myśli lub osłabienie koncentracji. W tym przypadku medytujący powinien pomyśleć „hałas" albo „złość".

Gdy umysł stanie się spokojny a ciąg myśli zacznie zanikać, do świadomości zaczną dochodzić nowe bodźce. Wśród nich znajdą się doznania fizyczne, takie jak swędzenie czy lekki ból. Są one zawsze obecne lecz pozostają niespostrzeżone, ponieważ uwaga pozostaje skupiona zwykle na czymś innym. Możliwe, że wyłonią się emocje, takie jak niepokój oraz strach, które zostaną omówione w dalszej części. Oprócz tego mogą pojawić się doznania wzrokowe w postaci prostych obrazów lub złożonych scen, często w formie bardzo żywych wizji lub halucynacji a niekiedy także pod postacią snów na jawie lub odległych wspomnień. Od myśli odróżnia je także to, że tutaj osoba jest raczej biernym obserwatorem (a nie podmiotem) wydarzeń, bez żadnej kontroli nad ich przebiegiem. Medytujący powinien spróbować ignorować pojawiające się doznania cielesne, wzrokowe i uczucia. Jeśli to nie wystarczy, powinien je nazywać: „swędzenie", „strach", „wizje", itp. W ostateczności powinien uznać je za obiekt medytacji do czasu aż osłabną.

Udana medytacja nie powinna być nieprzyjemnym doświadczeniem. Wszelkie napięcia fizyczne lub psychiczne należy minimalizować. Dlatego, jeżeli w trakcie medytacji pojawią się napięcie, rozdrażnienie lub znużenie, osoba może zechcieć przerwać praktykę do momentu, aż poczuje się lepiej.

Uważność postawy oraz działania

Kolejnym, opisanym w Satipaṭṭhāna Sutcie ćwiczeniem jest rozwój tej samej, pełnej świadomości w odniesieniu do codziennych czynności. Dalsza część wykładu Buddhy brzmi następująco:

> *Zatem, mnisi, mnich taki chodząc, rozumie właściwie: „chodzę", stojąc, rozumie właściwie: „stoję", siedząc, rozumie właściwie: „siedzę", leżąc, rozumie właściwie: „leżę". Jakkolwiek byłoby ułożone jego ciało, zawsze powstaje w mnichu właściwe zrozumienie odnośnie tegoż.*
>
> *(…)*
>
> *Zatem, mnisi, mnich taki zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy idzie wprzód, bądź gdy zawraca, zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy spogląda, bądź gdy odwraca wzrok, zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy zgina, bądź gdy rozciąga kończyny, zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy nosi szaty, trzymając miskę żebraczą oraz wierzchnią szatę, zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy je, pije, przełyka, a także gdy odczuwa smak pożywienia, zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy wydala*

ekskrementy; kał bądź mocz, zdaje sobie w pełni sprawę, przejrzyście rozumiejąc, gdy chodzi, stoi, siedzi, zasypia, budzi się, mówi, bądź gdy milczy.

Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)

Dostrzegalne jest tu podobieństwo pomiędzy wczesnym buddyzmem a Zen. Jakby to powiedział mistrz Zen: „Kiedy idziesz, idź, kiedy siedzisz, siedź. Nade wszystko, nie chwiej się".

Zazwyczaj w trakcie wykonywania codziennych czynności, tj. ubierania się, jedzenia, pracowania, itd. działamy nawykowo a nasze umysły są wtedy pełne różnorakich myśli. W Satipaṭṭhānie natomiast praktykujący skupia się w pełni na wykonywanej czynności. Osoby chcące medytować często narzekają, że brak im na to czasu. Warto podkreślić, że omawiana tutaj forma medytacji może być praktykowana zawsze i wszędzie, bez względu na wykonywany zawód, wyznanie czy status społeczny.

Podobnie jak przy medytacji oddychania, także i tu zasadniczy cel praktyki sprowadza się do przygotowania umysłu na osiągnięcie bardziej zaawansowanych stanów rozwoju psychicznego. Niemniej wartościowym skutkiem ubocznym tej praktyki jest osiągnięcie biegłości w wykonywaniu konkretnej czynności fizycznej. I tak na przykład w Japonii buddyści Zen wykorzystują tą praktykę do mistrzowskiego opanowania szermierki, łucznictwa bądź judo. Jak powiedział Buddha:

„Powiadam wam mnisi, świadomość wszędzie jest przydatna."

Aggi Sutta (SN.46.053 - Mowa o ogniu)

I ponownie:

Mnisi, jeśli ktoś rozwija i doskonali uważność odnośnie ciała, to gdy stara się osiągnąć jakikolwiek stan, który może być zrealizowany poprzez bezpośrednie poznanie, jest w stanie dostrzec wszelkie aspekty bezpośredniego poznania, przyjmując dziedzinę uważności za swoją podstawę

Kāyagatāsati Sutta (MN.119 – Mowa o uważności odnośnie ciała)

Uważność każdej czynności przyjmuje bardziej sformalizowaną formę wśród tych, którzy oddali się zakonnej dyscyplinie.

Medytację oddychania i chodzenia częstokroć praktykuje się naprzemiennie, zwykle dzieląc je na półgodzinne sesje. Chodząc, mnich powoli stawia kolejne kroki i w pełni koncentruje swoją uwagę na ruchach swoich stóp, odnotowuje przy tym: „w górę"- „do przodu"-„w dół"-„w górę"-„do przodu"-„w dół". Takiej naprzemiennej praktyce medytacji oddychania i chodzenia mnich poświęcać może nawet szesnaście godzin dziennie przez okres sześciu lub więcej tygodni.

Nieczystości, elementy i stopnie rozkładu

Ostatnia z medytacji ciała ma na celu przezwyciężenie narcystycznego nastawienia wobec własnego ciała, porzucenie nierealistycznego pragnienia nieśmiertelności oraz zniszczenie

zmysłowego pożądania. Konieczne jest do tego przyjęcie dwóch założeń. Po pierwsze, osoba taka aktywnie i nieustannie wywołuje umysłowe wrażenie nietrwałej, zmiennej i złożonej natury ciała. Po drugie, osoba ta także nieustannie wytwarza i wzmacnia negatywne skojarzenia wobec typowych, zmysłowych charakterystyk ciała. U podstaw drugiego procesu leżą te same założenia co w warunkowaniu klasycznym i terapii behawioralnej. Zasadnicza różnica między powyższymi technikami a Satipaṭṭhāną polega na tym, że w tej ostatniej warunkowanie jest efektem działalności samego medytującego, nie zaś czynników zewnętrznych.

W Satipaṭṭhāna Sutcie czytamy dalej:

> *[o rozważaniu nad obrzydliwością ciała]*
>
> *Zatem, mnisi, mnich taki rozważa nad swym ciałem, badając je od dołu, od podszew stóp, aż po samą górę, po czubki włosów na głowie. Dostrzega to ciało, jako ograniczone przez skórę, oraz pełne wszelkich nieczystości w taki sposób: „w tym ciele są włosy na głowie, włosy na ciele, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny, nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca, jelito cienkie, jelito grube, żołądek z jego zawartością, fekalia, żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy, łój, ślina, śluz nosowy, maź stawowa i mocz.”*
>
> *Tak jak, mnisi, wór, mający jeden otwór u góry, drugi u dołu, wypełniony różnego rodzaju nasionami: lepkim ryżem z wyżyn, brązowym ryżem nizinnym, zielonym groszkiem, fasolą, sezamem oraz wyłuskanym białym ryżem. Podobnie jak ktoś kto ma dobry wzrok, gdyby otworzył ten wór mógłby ocenić: „To jest lepki ryż z wyżyn, to jest brązowy ryż nizinny, to jest zielony groszek, to jest fasola, to jest sezam, to jest wyłuskany biały ryż.” W ten sam sposób, mnisi, mnich taki rozważa nad swym ciałem badając je od dołu, od podszew stóp, aż po samą górę, po czubki włosów na głowie. Dostrzega to ciało, jako ograniczone przez skórę, oraz pełne wszelkich nieczystości w taki sposób: „w tym ciele są włosy na głowie, włosy na ciele, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny, nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca, jelito cienkie, jelito grube, żołądek z jego zawartością, fekalia, żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy, łój, ślina, śluz nosowy, maź stawowa i mocz.”*
>
> *[o rozważaniu nad pierwiastkami]*
>
> *Zatem, mnisi, mnich taki rozważa nad swym ciałem jako złożonym z pierwiastków, niezależnie od pozycji, jakkolwiek byłoby ułożone, w taki sposób: „w tym ciele są pierwiastki ziemi, pierwiastki wody, pierwiastki ognia, pierwiastki wiatru.”*
>
> *Tak jak ktoś kto wprawnie posługuje się nożem rzeźnickim, bądź uczeń tej osoby, ubiwszy wcześniej krowę i podzieliwszy ją na części, usiadłby obok skrzyżowania dróg z tak poćwiartowanym mięsem. W ten sam sposób, mnisi, mnich taki rozważa nad swym ciałem jako złożonym z pierwiastków, niezależnie od pozycji, jakkolwiek byłoby ułożone, w taki sposób: „w tym ciele są pierwiastki ziemi, pierwiastki wody, pierwiastki ognia, pierwiastki wiatru.”*
>
> *Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)*

W Visuddhimagdze znajduje się wyjaśnienie powyższych fragmentów:

Tak jak rzeźnik, który karmiąc krowę, prowadząc ją do rzeźni, krępując po przyprowadzeniu do rzeźni, zarzynając i spoglądając na nią, zarżniętą i martwą, cały czas postrzega ją jako „krowę”, do momentu aż nie pokroi jej na części. Jednak, gdy ją pokroi, zatraca spostrzeżenie „krowy” na rzecz spostrzeżenia „mięsa”. Nie mówi: „sprzedaję krowę” lub „wynoszą krowę”, a prędzej: „sprzedaję mięso” lub „wynoszą mięso”. I tak samo mnich, nie pozbywszy się jeszcze swej niewiedzy, uprzednio jako osoba świecka lub po wstąpieniu na ścieżkę bezdomności, postrzega on „żywe stworzenie”, „człowieka”, „osobę” do momentu aż nie zacznie analizować ciała jako złożonego z poszczególnych części. Gdy tak się stanie, zatraca on spostrzeganie „żywego stworzenia” na rzecz spostrzegania poszczególnych elementów ciała.

Visuddhimagga, XI, 30

Ostatnia z medytacji ciała nosi nazwę „O dziewięciu cmentarnych stopniach rozkładu”

Zatem, mnisi, mnich taki jakoby widział martwe ciało leżące na cmentarzysku, obserwując je po jednym, dwóch, trzech dniach po śmierci, jak pęcznieje, jak zmienia kolor, jak zaczyna się rozkładać. Porównuje to do własnego ciała: „Doprawdy, me ciało ma tę samą naturę, czeka je taki sam los, to jest nieuniknione.”

(…)

Zatem, mnisi, mnich taki jakoby widział martwe ciało leżące na cmentarzysku, jak jest pożerane przez kruki, jak jest pożerane przez sokoły, jak jest pożerane przez sępy, jak jest pożerane przez czaple, jak jest pożerane przez psy, jak jest pożerane przez tygrysy, jak jest pożerane przez pantery, jak jest pożerane przez szakale, jak jest pożerane przez różnorakie insekty i robaki. Porównuje to do własnego ciała: „Doprawdy, me ciało ma tę samą naturę, czeka je taki sam los, to jest nieuniknione.”

(…)

Zatem, mnisi, mnich taki jakoby widział martwe ciało leżące na cmentarzysku, z którego pozostał jedynie kościotrup ze strzępami tkanek i skrzepami krwi, ze ścięgnami, które utrzymują szkielet w całości …pe… z którego pozostał jedynie kościotrup bez tkanek, o krwawym zabarwieniu, ze ścięgnami, które utrzymują szkielet w całości …pe… z którego pozostał jedynie kościotrup bez tkanek i bez śladu krwi, ze ścięgnami, które utrzymują szkielet w całości …pe… z którego pozostały niczym nie połączone kości rozrzucone we wszystkich kierunkach, tutaj kość ręki, tam kość stopy, tutaj kość piszczelowa, tam kość udowa, tutaj kość miednicy, tam kość kręgosłupa, tutaj kości żeber, tam kość mostka, tutaj kość ramienna, tam kość łopatki, tutaj kręgi szyjne, tam kość żuchwy, tutaj zęby, tam czaszka. Porównuje to do własnego ciała: „Doprawdy, me ciało ma tę samą naturę, czeka je taki sam los, to jest nieuniknione.”

(…)

Zatem, mnisi, mnich taki jakoby widział martwe ciało leżące na cmentarzysku, z którego pozostały białe niczym muszle kości …pe… z którego po trzech latach pozostał stos gnatów …pe… z którego pozostały jedynie zbutwiałe szczątki i proch. Porównuje to do własnego ciała: „Doprawdy, me ciało ma tę samą naturę, czeka je taki sam los, to jest nieuniknione.”

Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)

W różnych częściach Kanonu znaleźć można opisy podobnych medytacji, których przedmiotem jest trawienie bądź rozkład jedzenia. Mają one na celu uwolnienie osoby od nadmiernego przywiązania do jedzenia:

Gdy mnich oddaje się praktyce medytacji nad obrzydliwością jedzenia, jego umysł odsuwa od siebie pragnienie doznawania smaku. Mnich taki spożywa pokarm bez próżności, jedynie by móc osiągnąć kres cierpienia..

Visuddhimagga, XI, 26

Celem tych medytacji jest wyzwolenie osoby od nadmiernego pragnienia jedzenia, niemniej istnieje ryzyko, że medytujący rozchoruje się lub stanie się przygnębiony. Stąd te zalecenie Buddhy:

Dostrzegając ciało takie jakim jest, mogą pojawić się w oparciu o to ciało dolegliwości; zarówno gorączka cielesna jak i ospałość mentalna, bądź też doświadczenie rozproszenia umysłowego poprzez zewnętrzne obiekty. Wtedy to, Ānando, mnich taki powinien naprowadzić swój umysł w stronę jakiegoś inspirującego obiektu medytacyjnego.

Bhikkhunupassaya Sutta (SN.47.010 - Mowa wygłoszona w klasztorze mniszek)

Pewien rysunek w periodyku medycznym przedstawiał czterech, żywo dyskutujących studentów. Jeden z nich odwrócił się, by spojrzeć na przechodzącą obok atrakcyjną pielęgniarkę. Pod rysunkiem czytamy: „Zgadnij, który z nich nie dokonał dziś zabiegu penetracji dwunastu miednic”. O ile dla większości osób znaczenie tego obrazka może okazać się niejasne, to dla studentów medycyny jest ono oczywiste. W trakcie kilkumiesięcznych praktyk muszą oni spędzić wiele godzin na badaniu i diagnozowaniu najbardziej odrzucających dolegliwości kobiecych narządów płciowych. W efekcie tracą oni zainteresowanie kobiecym ciałem oraz słabną ich potrzeby seksualne. Sam, będąc na praktykach, wielokrotnie utwierdzałem się w tym przekonaniu, słuchając komentarzy moich kolegów, zarówno tych samotnych jak i żonatych. Jak można zauważyć, ta sama idea przyświeca medytacji nad obrzydliwością ciała i dziewięcioma cmentarnymi stopniami rozkładu.

Także w innym aspekcie kształcenie naukowe lub medyczne przynosi zbliżone efekty do medytacji nieczystości, elementów i stopni rozkładu. Chemia, biochemia i histologia sprzyjają obiektywnemu przyglądaniu się ciału, co w praktyce jest tożsame z kontemplacją elementów ciała. Anatomia jest podobna do koncentracji nad obrzydliwościami ciała a praktyki szpitalne, oraz nieustanne obcowanie z podstarzałymi ludźmi, chorobą i śmiercią tylko wzmacnia przekaz

medytacji dziewięciu cmentarnych stopni rozkładu: „Doprawdy, me ciało ma tę samą naturę, czeka je taki sam los, to jest nieuniknione.” By wytworzyć w sobie żywy obraz medytacji stopni rozkładu mnisi od czasu do czasu chodzą na cmentarz, spoglądając na ciała w różnych fazach rozkładu (Visuddhimagga, VI) Tego typu doświadczenie może przynieść korzyści, jedynie wówczas, gdy osoba właściwie je wykorzysta, nie będzie natomiast próbowała ignorować bądź zapomnieć tego co przeżyła.

Medytacja nad tekstem

Osiągnięcie korzyści, jakie płyną z praktykowania Satipaṭṭhāny wymaga rozwinięcia koncentracji. Ta z kolei wiąże się z wieloma godzinami praktyki. Istnieje spora liczba różnorodnych medytacji oraz podobnych praktyk, których przedmiotem jest konkretny tekst. Świeccy wyznawcy mogą znaleźć w nich wymierne korzyści. Niemniej nie wszystkie z tych praktyk stanowią medytację w pełnym tego słowa znaczeniu. Natknąć się można na nie w niemalże każdej religii.

Fragment Dhammy lub inspirującej lektury może na pewien czas wzmocnić umysł i zmotywować rozwój właściwych uczuć. Wielu buddystów kultywuje nawyk spędzania kilku minut dziennie nad Nauką bądź na czytaniu lub recytowaniu ulubionych fragmentów Dhammapady. Podobne efekty można osiągnąć poprzez wieczorne spacery, samotność w lesie lub na pustyni czy też przerwę na krótkie rozważania w trakcie pracowitego dnia. Umożliwiają one dodatkowo nowe spojrzenie na własne wartości oraz na siebie samego.

Być może najpopularniejszą medytacją nad tekstem w Theravādzie jest praktyka miłującej dobroci (mettā). Bywa ona często recytowana o poranku w celu wytworzenia właściwego nastroju na resztę dnia (Visuddhimagga, IX). Istnieje kilka odmian metty, oto jedna z nich:

> *Mój umysł jest w tej chwili czysty i wolny od wszelkich nieczystości; wolny od pragnienia, niechęci i ułudy; wolny od wszelkich złych myśli.*
> *Mój umysł jest czysty i przejrzysty, niczym wytworne lustro, mój umysł pozostaje bez skazy.*
>
> *Tak jak puste i czyste naczynie wypełnia się świeżą wodą, tak ja wypełniam swe czyste serce i umysł myślami pełnymi spokoju, bezgranicznej miłości, współczucia, radości, równowagi.*
>
> *Oczyszczam swój umysł i serce ze złości, wrogości, okrucieństwa, przemocy, zazdrości, namiętności i niechęci.*
>
> *Obym był pełen szczęścia i spokoju!*
>
> *Obym był wolny od cierpienia, choroby, smutku, zmartwienia i gniewu!*
>
> *Obym był wytrwały, zawsze pewny siebie, pełen zdrowia i spokoju!*
>
> *Napełniam teraz każdą cząstkę mojego systemu, od głowy do stóp, myślami bezgranicznej miłości i współczucia. Jestem uosobieniem miłości i współczucia. Całe moje ciało przesiąknięte jest miłością i współczuciem. Jestem skarbnicą, fortecą miłości i*

współczucia.

To co zyskałem, ofiaruję teraz innym.

Pomyśl o wszystkich swoich najbliższych, każdym z osobna lub o wszystkich jednocześnie i napełnij się w stosunku do nich myślami miłującej dobroci i życz im szczęścia i spokoju, powtarzając: „Oby wszystkie istoty miały się dobrze i były szczęśliwe!”. Pomyśl teraz o wszystkich istotach, widzialnych i niewidzialnych, żyjących nieopodal bądź daleko, mężczyznach, kobietach, zwierzętach, wszystkich żywych istotach, na wschodzie, zachodzie, północy, południu, powyżej i poniżej i emanuj w ich kierunku bezgraniczną miłującą dobroć, bez jakiejkolwiek wrogości, bezgraniczną, ku wszystkich bez względu na wiek, status, wiarę, kolor czy płeć.

Pomyśl, że wszystkie istoty są twoimi braćmi i siostrami, wspólnie przemierzacie życie. Utożsamiasz się ze wszystkimi. Jesteś identyczny ze wszystkimi.

Powtórz dziesięć razy: „Oby wszystkie istoty miały się dobrze i były szczęśliwe” i życz im wszystkim szczęścia i spokoju.

Oto kolejna, przydatna medytacja, przeznaczona dla świeckich wyznawców:

Obym nigdy nie odmawiał pomocy!
Obym nie nigdy nie tracił panowania nad sobą!
Obym zawsze działał czysto, bez skaz!
Oby moje myśli, słowa i uczynki pozostawały nieskalane!
Obym nie był samolubny lecz bezinteresowny!
Obym umiał poświęcić się dla dobra innych!
Obym miał mądrość, by widzieć rzeczy prawdziwie, takimi jakie są!
Obym dostrzegał światłość Prawdy i wyprowadzał innych z ciemności w kierunku światła!
Obym osiągnął oświecenie i niósł je innym!
Oby inni korzystali z owoców mojej mądrości!
Obym nigdy nie tracił sił witalnych, energii i wytrwałości!
Obym nie spoczął, póki nie osiągnę celu!
Obym nie lękał się niebezpieczeństw i obym zwalczył wszelkie przeciwności!
Obym służył innym najlepiej, jak tylko potrafię!
Obym nigdy nie tracił cierpliwości!
Obym umiał powstrzymywać innych od czynienia zła!
Obym zawsze był szczery i prawdziwy!
Obym zawsze był pełen współczucia i życzliwości!
Obym zawsze był pełen szacunku dla wszystkich moich braci i sióstr, obym zawsze utożsamiał się ze wszystkimi.
Obym zawsze pozostawał nieporuszony, pełen spokoju i radości!
Obym osiągnął spokój umysłu!
Obym był doskonale zrównoważony!

Buddhism in a Nutshell, (Narada Thera)

Dla swoich wyznawców Buddha stanowi ucieleśnienie doskonałości duchowego rozwoju, traktowany jest zatem jako jeden z możliwych przedmiotów medytacji.

> *Jak długo [medytujący] kontempluje wyjątkowość cech Buddhy: „Ta i tamta cecha świadczy o doskonałości Buddhy,…ta i tamta świadczy o Jego błogosławieństwie", tak długo umysł jego wolny jest od chciwości, nienawiści, złudzenia; umysł w takich momentach, będąc pod natchnieniem Doskonałego, pozostaje bezbłędny.*
>
> *Visuddhimagga, VII, 65*
>
> *Gdy uczeń szlachetnych podejmuje kontemplację dotyczącą cech Tathāgaty, w takim momencie nie powstanie żądza w umyśle takiej osoby, nie powstanie niechęć w umyśle takiej osoby, nie powstanie ułuda w umyśle takiej osoby, dzięki temu, że umysł takiej osoby w danym momencie jest właściwie skierowany ku Tathāgacie. Uczeń szlachetnych z właściwie skierowanym umysłem znajduje motywację by osiągnąć cel, dzięki czemu pojmuje znaczenie Dhammy, osiąga zadowolenie płynące z Dhammy. Dzięki zadowoleniu pojawi się radosne uniesienie. Dzięki radosnemu uniesieniu pojawi się uspokojenie w ciele. Dzięki uspokojonemu ciału pojawi się błogie uczucie. Dzięki błogości w umyśle pojawi się skupienie.*
>
> *Mahānāma Sutta (AN.06.010 – Mowa do Mahānāmy)*

Istnieje niebezpieczeństwo, że początkujący będą praktykować medytację skierowaną na Buddhę bez świadomości jej psychologicznych podstaw. W tym przypadku praktyka może przybrać formę dewocji na wzór znanych z innych religii.

Uważność uczuć, świadomości i zjawisk umysłowych

Jakiś czas temu poznałem białego buddystę, który przez kilka lat codziennie praktykował medytację miłującej dobroci. O wyborze tej medytacji zaważyła jego tendencja do częstych wybuchów złości oraz długotrwałego trzymania uraz. Swoją sytuację określił mianem „problemu z nienawiścią". Pomimo lat regularnej praktyki, nienawiść nie zanikła, medytacja więc okazała się nieskuteczna. Dlaczego? Z czasem, jak stawaliśmy się sobie coraz bliżsi, pojawiła się odpowiedź. Mój przyjaciel cechował się kilkoma dość wyraźnymi niedociągnięciami natury intelektualno-emocjonalnej, co do których nigdy się nie przyznawał. Wręcz przeciwnie, miał skłonności do prezentowania się w lepszym świetle. Nieuchronnie prowadziło go to do frustracji, szczególnie gdy był porównywany z innymi osobami. Poprzez wybuchy złości skierowane na innych unikał nieprzyjemnej konieczności przyjrzenia się samemu sobie. Innymi słowy, jego złość była psychologicznym mechanizmem, dzięki któremu starał się on zachować poczucie własnej wartości. Nieświadomie nie chciał pozbyć się gniewu, ponieważ mogłoby to okazać się dla niego zbyt bolesne. Próba pokonania negatywnych uczuć za pomocą medytacji była jałowym posunięciem, ponieważ były one tylko symptomem znacznie głębszego problemu.

Do wyleczenia tego rodzaju nienawiści potrzebne są trzy rzeczy. Po pierwsze osoba musi uświadomić sobie swoje niedoskonałości, które łączą się z poczuciem niższości. Krótko mówiąc – trzeba sobie uświadomić to, co pozostaje nieświadome. Po drugie, należy skonfrontować się z tymi niechcianymi uczuciami. I na samym końcu, należy wyzbyć się egotycznego pragnienia

własnej wielkości, co najskuteczniej można osiągnąć poprzez obiektywną analizę iluzji własnego „ja" oraz zmiennej i złożonej natury osobowości. Oznacza to, że konieczne jest uzyskanie wglądu w oba omawiane powyżej cele medytacji. Jak tego dokonać?

Trudno jest uzyskać wgląd w nieświadome uczucia za pomocą logiki oraz rozumowania. Ludzie zwykle albo nie przyjmują ich do wiadomości albo uznają je tylko na poziomie rzeczowym, pomijając ich emocjonalne znaczenie. Doskonałym przykładem jest przypadek czterdziestoczteroletniej kobiety, która poszukiwała pomocy psychiatrycznej w związki z doświadczanymi przez nią głębokimi stanami depresyjnymi oraz silnymi uczuciami strachu i poczucia winy. W trakcie badania wyszło na jaw, że jej głównym problemem były wyparte uczucie nienawiści wobec despotycznej i egoistycznej matki. Po dłuższej dyskusji pacjentka ostatecznie przyznała, że rzeczywiście nienawidzi swojej matki i przez następnych kilka miesięcy wypowiadała się z dużą erudycją na temat swojej wypartej nienawiści i jej symptomów. Nie przynosiło to żadnych efektów, aż pewnego dnia pacjentka weszła do gabinetu cała się trzęsąc i krzyknęła z wściekłością: „Boże, nienawidzę tej wiedźmy!". Nigdy już nie spotkałem się z tak jaskrawym przykładem różnicy pomiędzy wiedzą a doświadczeniem. Poprawa nadeszła bardzo szybko.

Jest to przykład typowej historii z gabinetu psychiatrycznego. Często można spotkać pacjentów, którzy uczenie wypowiadają się na temat Freuda i Junga i są w pełni obeznani z psychiatryczną terminologią. Jednak te intelektualne dywagacje okazują się często subtelną formą obrony przed skonfrontowaniem się z prawdziwymi uczuciami. I odwrotnie, wielu prostych, niewykształconych pacjentów łatwo osiąga wgląd i czyni szybkie postępy. Z tego względu wprawny psychiatra raczej unika technicznego słownictwa czy żargonu psychiatrycznego. Dużo pyta, niewiele odpowiadając. Podobna metoda ma zastosowanie w centrach medytacyjnych zen oraz w Birmie. Uczniom zaleca się nie zagłębiać filozoficznych problemów, radząc: „Skup się na medytacji a wkrótce sam zobaczysz" (An Experiment in Mindfulness).

> *Także i to, Ānando, możesz zapamiętać jako cudowne i niebywałe przymioty, które są w posiadaniu Tathāgaty: otóż, Ānando, Tathāgata dokładnie wie, gdy pojawiają się uczucia i doznania, gdy się manifestują w teraźniejszości, oraz gdy zanikają, dokładnie wie, gdy pojawia się kojarzenie, gdy się manifestuje w teraźniejszości, oraz gdy zanika, dokładnie wie, gdy pojawia się ukierunkowane rozpatrywanie, gdy się manifestuje w teraźniejszości, oraz gdy zanika. Także i to, Ānando, możesz zapamiętać jako cudowne i niebywałe przymioty, które są w posiadaniu Tathāgaty.*
>
> *Acchariyābbhuta Sutta (MN.123 – Mowa o cudownym i niebywałym)*

Freud u progu kariery stosował hipnozę, w której znalazł przydatne narzędzie terapeutyczne do wydobywania na jaw nieświadomych uczuć i konfliktów. Okazało się ono wartościowe tylko dla terapeuty, ponieważ pacjent, przebywając w stanie hipnotycznym, był pozbawiony możliwości świadomego skonfrontowania się i rozwiązania swoich problemów. Dlatego Freud zaprzestał jej stosowania na rzecz innych technik, obecnie powszechnie stosowanych przez psychoanalityków. Analogicznie Buddha zrezygnował z wprowadzania się w trans, co było bardzo powszechne wśród współcześnie mu żyjących ascetów, i rozwinął metodę, za pomocą której ludzie mogą uzyskać wgląd bez konieczności odwoływania się do terapeuty czy substancji

psychodelicznych. Istnieją dwie możliwości.

Łatwiejszy sposób osiągnięcia wglądu dostępny jest zarówno mnichom jak i świeckim wyznawcom, niezależnie od ich zaawansowania medytacyjnego. Polega on na zastanawianiu się od czasu do czasu nad swoimi uczuciami i odkrywaniu przyczyn (motywów) dla słów i działań, które początkowo sprawiają wrażenie spontanicznych.. „Czemu to powiedziałem?", „Czemu w takich chwilach bywam spięty?", „Nie lubię takich postaci z książek. Dlaczego? Albo – kogo mi one przypominają?"

Nieświadome uczucia są łatwiej dostępne tym, którzy dokonali już pewnego postępu w praktyce medytacji oddechu lub odpowiednio wyciszyli umysł. Odcięcie się od źródeł rozkojarzeń zmysłowych oraz powstrzymanie ciągłego rozmyślania umożliwić może ujawnienie się w świadomości jeszcze subtelniejszych doznań. Początkowo mogą to być tylko niewyraźne uczucia niepokoju, winy lub złości. Medytujący skupia pełną uwagę na tych uczuciach samych w sobie bez odwoływania się do intelektualnych spekulacji (chociaż rozważania nad uczuciami okażą się korzystne w późniejszym czasie). Istnieje możliwość, że do świadomości dojdą wyparte wspomnienia i konflikty emocjonalne, co może okazać się niebezpieczne dla osób o mało stabilnej osobowości oraz dla tych, których wyparte problemy emocjonalne są bardzo silne. Jednakże zazwyczaj dzieje się tak, że nieświadome mechanizmy uniemożliwią takim osobom kontynuowanie praktyki, medytujący odczuwa wtedy niepokój, nie może medytować lub po prostu mu się nie chce.

Trzy ostatnie części Satipaṭṭhāna Sutty dotyczą utrzymywania uczuć w świadomości i brzmią następująco:

Obserwacja doznań i uczuć – druga z czterech ustanowień uważności:

> *„Otóż, mnisi, mnich taki, doznając przyjemnego doznania bądź uczucia, rozumie właściwie: „Doznaję przyjemnego doznania bądź uczucia." Doznając nieprzyjemnego doznania bądź uczucia, rozumie właściwie: „Doznaję nieprzyjemnego doznania bądź uczucia." Doznając ani przyjemnego ani nieprzyjemnego doznania bądź uczucia, rozumie właściwie: „Doznaję ani przyjemnego ani nieprzyjemnego doznania bądź uczucia." Odczuwając miłe doznanie cielesne, rozumie właściwie: "Odczuwam miłe doznanie cielesne." Odczuwając błogie uczucie umysłowe, rozumie właściwie: "Odczuwam błogie uczucie umysłowe." Odczuwając bolesne doznanie cielesne, rozumie właściwie: "Odczuwam bolesne doznanie cielesne." Odczuwając krzywdzące uczucie umysłowe, rozumie właściwie: "Odczuwam krzywdzące uczucie umysłowe." Odczuwając ani przyjemne ani nieprzyjemne doznanie cielesne, rozumie właściwie: „Odczuwam ani przyjemne ani nieprzyjemne doznanie cielesne." Odczuwając ani przyjemne ani nieprzyjemne uczucie umysłowe, rozumie właściwie: „Odczuwam ani przyjemne ani nieprzyjemne uczucie umysłowe."*

Obserwacja umysłu – trzecia z czterech ustanowień uważności:

> *W jaki sposób, mnisi, mnich obserwuje umysł takim jaki jest? Otóż, mnisi, mnich taki, mając umysł pełen pożądania, rozumie właściwie: „mam umysł pełen pożądania", mając umysł pozbawiony pożądania, rozumie właściwie: „mam umysł pozbawiony pożądania."*

Mając umysł pełen niechęci, rozumie właściwie: „mam umysł pełen niechęci”, mając umysł pozbawiony niechęci, rozumie właściwie: „mam umysł pozbawiony niechęci.” Mając umysł pełen ułudy, rozumie właściwie: „mam umysł pełen ułudy”, mając umysł pozbawiony ułudy, rozumie właściwie: „mam umysł pozbawiony ułudy.” Mając umysł pełen przygnębienia, rozumie właściwie: „mam umysł pełen przygnębienia”, mając umysł pełen wzburzenia, rozumie właściwie: „mam umysł pełen wzburzenia”. Mając umysł pełen wzniosłości, rozumie właściwie: „mam umysł pełen wzniosłości”, mając umysł pełen przyziemności, rozumie właściwie: „mam umysł pełen przyziemności”. Mając umysł pełen uzależnienia, rozumie właściwie: „mam umysł pełen uzależnienia”, mając umysł pełen niezależności, rozumie właściwie: „mam umysł pełen niezależności”. Mając umysł pełen koncentracji, rozumie właściwie: „mam umysł pełen koncentracji”, mając umysł pozbawiony koncentracji, rozumie właściwie: „mam umysł pozbawiony koncentracji.” Mając umysł pełen swobody rozumie właściwie: „mam umysł pełen swobody”, mając umysł pozbawiony swobody, rozumie właściwie: „mam umysł pozbawiony swobody”.

Obserwacja natury zjawisk – czwarta i ostatnia podstawa uważności:

Otóż, mnisi, mnich taki z zaistniałym pragnieniem przyjemności zmysłowej rozumie właściwie: „istnieje we mnie pragnienie przyjemności zmysłowej”, bez zaistniałego pragnienia przyjemności zmysłowej rozumie właściwie: „nie istnieje we mnie pragnienie przyjemności zmysłowej”, rozumie właściwie jak niepowstałe pragnienie przyjemności zmysłowej w nim powstaje, rozumie właściwie jak powstałe pragnienie przyjemności zmysłowej zostaje w nim powstrzymane, rozumie właściwie jak powstrzymane pragnienie przyjemności zmysłowej więcej w nim nie powstaje.

Z zaistniałym gniewem rozumie właściwie: „istnieje we mnie gniew” …pe…(dalej tak samo jak w przypadku pragnienia przyjemności zmysłowej)… Z zaistniałym odrętwieniem i ospałością rozumie właściwie: „istnieje we mnie odrętwienie i ospałość” …pe… Z zaistniałym niezrównoważeniem i zaniepokojeniem rozumie właściwie: „istnieje we mnie niezrównoważenie i zaniepokojenie” …pe… Z zaistniałymi wątpliwościami rozumie właściwie: „istnieją we mnie wątpliwości”…pe… (jak wyżej)…”

Otóż, mnisi, mnich taki z zaistniałą uważnością będącą czynnikiem oświecenia rozumie właściwie: „istnieje we mnie uważność będąca czynnikiem oświecenia”, bez zaistniałej uważności rozumie właściwie: „nie istnieje we mnie uważność będąca czynnikiem oświecenia”, rozumie właściwie jak niepowstała uważność będąca czynnikiem oświecenia w nim powstaje, rozumie właściwie jak powstała uważność będąca czynnikiem oświecenia doprowadzana jest do doskonałości.

Ustęp ten powtarza się sześciokrotnie odnośnie do każdego z pozostałych sześciu czynników oświecenia t.j.: badania Dhammy, energii, radosnego uniesienia, uspokojenia, skupienia, zrównoważenia. O czynnikach oświecenia mówi się, że są podstawą do osiągnięcia Nibbāny.

Odrywając się na chwilę od lektury Satipaṭṭhāna Sutty, warto przytoczyć inny wykład Buddhy:

„Istnieje, o mnisi, sposób, dzięki któremu można stwierdzić, że dany mnich – bez odwoływania się do wiary, bez odwoływania się do własnych upodobań, bez

odwoływania się do tego co mówią inni, bez odwoływania się do pozornych analogii, bez odwoływania się do zgodności z własnymi poglądami – może ogłosić „Ponowne narodziny ustały, święte życie zostało dopełnione, to, co należało zrobić, zostało zrobione, nie będzie dalszego stawania się.”

(…)

Jest to, mnisi, taki mnich, który dostrzegając kształt za pomocą oczu, gdy pojawiają się wewnątrz niego pożądanie, niechęć bądź ułuda, rozumie właściwie: „Pojawiły się wewnątrz mnie pożądanie, niechęć, bądź ułuda.” Gdy nie pojawiają się wewnątrz niego pożądanie, niechęć, bądź ułuda, rozumie właściwie: „Nie pojawiły się wewnątrz mnie pożądanie, niechęć, bądź ułuda.” Skoro tak, mnisi, to czy są to zjawiska które należy zrozumieć poprzez wiarę, które należy zrozumieć poprzez własne upodobania, które należy zrozumieć poprzez to co mówią inni, które należy zrozumieć poprzez pozorne analogie, które należy zrozumieć poprzez zgodność z własnymi poglądami?”

„Nie, nie są, Bhante.”

„Skoro tak, mnisi, to czy są to zjawiska, które należy zrozumieć poprzez pełne mądrości postrzeganie?”

„Tak, Bhante”

Oto, o mnisi, sposób, dzięki któremu można stwierdzić że dany mnich – bez odwoływania się do wiary …pe… bez odwoływania się do zgodności z własnymi poglądami – może ogłosić „Ponowne narodziny ustały, święte życie zostało dopełnione, to, co należało zrobić, zostało zrobione, nie będzie dalszego stawania się.”

Atthinukhopariyāya Sutta (SN.35.153 – O tym czy istnieje sposób)

Dotychczas skupiliśmy się na tym, jak osiągnąć wgląd będący pierwszym krokiem w celu pozbycia się niepożądanych uczuć i motywów. Po osiągnięciu wglądu należy skonfrontować się ze wszystkimi nowo odkrytymi uczuciami, by następnie w pełni je zaakceptować. Trzeba dostrzec ich prawdziwą naturę, nie reagując na nie emocjonalnie (np. winą czy pragnieniem), ani nie rozpatrując ich przez pryzmat odgórnie przyjętych sądów (dobrych lub złych). Konieczne jest więc, aby całkowicie skupić się na emocjach samych w sobie, z dala od kulturowych lub osobistych założeń na ich temat, tak, by móc je w pełni obiektywnie przebadać w bezpośrednim doświadczeniu. Jest to możliwe dzięki opisanej powyżej praktyce Satipaṭṭhāny.

Dla lepszego zobrazowania powyższych tez posłużmy się przykładem złości. Osoba uświadamia sobie, że się gniewa, niemniej znaczną część uwagi kieruje na zewnątrz. Umysł pełen gniewu zwykle szybko dostrzega i koncentruje się na negatywnych cechach innych osób, a wywołane tym oburzenie i niepokój wywołują jeszcze większą złość. Krytykowane cechy drugiej osoby mogą być wytworem naszej wyobraźni, mogą być przejaskrawione lub w pełni prawdziwe, niemniej każdorazowo źródłem problemu jest złość. Podejście buddyjskie uczy nas, by skupić się na prawdziwym problemie – czyli na gniewie. Należy dostrzec w sobie: „Jestem wściekły”…”Robię to, ponieważ jestem wściekły”…”Myślę tak, ponieważ jestem wściekły.” Dzięki

temu możemy uniknąć rozpamiętywania domniemanej krzywdy, nasza nienawiść nie będzie przy tym wzrastać. Możemy rozmyślać dalej: „To jest złość”…”Jest prawdziwa, jest silna”…” Jest uczuciem”…”Istnieje tylko w obrębie mojej świadomości”…”Tak jak dzieje się z pozostałymi uczuciami, także i ona wkrótce zaniknie”…”Doświadczam złości, ale nie działam pod jej wpływem”. Dzięki praktyce zobaczymy, że pomimo nieustannego pojawiania się złości, jej skutki zanikają. Jej wpływ traci na sile. Jeżeli chodzi o pozostałe, negatywne emocje, np. poniżenie korzystne jest dalsze rozmyślanie: „To mnie boli najbardziej”…”Nie lubię tego, ale mogę z tym walczyć”…”Dam radę”…”Nie jest to przyjemne, ale wytrzymam.” A w przypadku zachłanności i namiętności także: „Czy to aby na pewno prawdziwa radość?”…”Czy to się opłaca?”…”Czy jestem teraz szczęśliwy?”

Warto nadmienić, że ta technika może być stosowana codziennie, bez konieczności angażowania silnej koncentracji czy formalnej praktyki medytacji.

Jak powiedział Buddha:

> *Mnisi, istnieją trzy rodzaje doznań i uczuć. Które trzy? Nieprzyjemne doznania i uczucia, przyjemne doznania i uczucia, ani nieprzyjemne ani przyjemne doznania i uczucia. To są te trzy rodzaje. Należy, o mnisi, w pełni rozpoznać te trzy rodzaje doznań i uczuć poprzez doskonalenie umysłu dzięki czterem ustanowieniom uważności.*
>
> *Vedanā Sutta (SN.47.049 - Mowa o doznaniach)*
>
> *Jeśli mnisi, mnich porzucił potencjalną skazę żądzy w odniesieniu do przyjemnego doznania, porzucił potencjalną skazę awersji w odniesieniu do nieprzyjemnego doznania, porzucił potencjalną skazę niewiedzy w odniesieniu do ani-przyjemnego-ani-nieprzyjemnego doznania, mnisi, mówię o nim tak: „mnich taki bez żadnych potencjalnych skaz, z odpowiednim poglądem, odciął pożądanie, odsłonił zniewolenie, rozbijając swą dumę przenikliwością, osiągnął koniec krzywdy”.*
>
> *Kto doświadczając przyjemnego,*
> *nie wie czym jest doznanie,*
> *ten pełen jest pożądania utajonego,*
> *nie widząc rezultatu wyswabadzającego.*
>
> *Kto doświadczając nieprzyjemnego,*
> *nie wie czym jest doznanie,*
> *ten jest pełen nastawienia awersyjnego,*
> *nie widząc rezultatu wyswabadzającego.*
>
> *Kto doświadczając ani-przyjemnego-ani-nieprzyjemnego,*
> *tak jak nauczał tego,*
> *Ten o rozległym poznaniu,*
> *kto nawet w tych doznaniach ulega zadowoleniu,*
> *nadal podległy jest cierpieniu.*
>
> *Ten mnich, który pilny i pełen starania,*

nie zaniedbujący przejrzystego zrozumienia,
mędrzec taki zdolny jest do całkowitego poznania,
tego czym są po prawdzie wszystkie doznania.

Pojąwszy w pełni czym są doznania
dostrzegłszy prawdę, wyzbyty ze skalania,
wraz z rozpadem ciała, w Dhammie sprawiedliwy,
niedefiniowalny jest taki mędrzec godziwy.

Pahāna Sutta (SN.36.03 – O porzuceniu)

Gdy już ustanie pragnienie zmysłowe oraz, gdy rozpoznamy, skonfrontujemy oraz porzucimy toksyczne emocje, pozostaną wtedy już tylko jedne więzy do zrzucenia – narcyzm. Jest to zauroczenie samym sobą, które przeradza się w egotyzm, a to z kolei prowadzi do ciągłej potrzeby aprobaty społecznej oraz do samo zachwytu. Narcyzm utrwala nas w przekonaniu o istnieniu prawdziwego lub stałego „ja". W rzeczywistości nie ma takiej jedności, są tylko uczucia, wrażenia, emocje. Jeżeli choć raz zyskamy pełne zrozumienie tego faktu, pozostanie on dla nas oczywisty a narcyzm zaniknie. Buddha wielokrotnie o tym wspominał:

Wtedy Błogosławiony wziął w dłoń niewielką grudkę krowiego łajna i tak rzekł do mnichów: „Mnisi, nie można stwierdzić choćby takiej ilości stawania się osobnej istoty, która byłaby stała, trwała i wieczna, nie podlegająca zmianom, która pozostawałaby taka sama jak sama wieczność. Gdyby można było stwierdzić choćby taką ilość stawania się osobnej istoty, która byłaby stała, trwała i wieczna, nie podlegająca zmianom, która pozostawałaby taka sama jak sama wieczność, wtedy trwanie w świętym życiu, tak by całkowicie usunąć krzywdę nie byłoby możliwe do pojęcia. Ponieważ jednak nie można stwierdzić choćby takiej ilości stawania się osobnej istoty, która byłaby stała, trwała i wieczna, nie podlegająca zmianom, która pozostawałaby taka sama jak sama wieczność, zatem trwanie w świętym życiu, tak by całkowicie usunąć krzywdę jest możliwe do pojęcia.

Gomayapiṇḍa Sutta (SN.22.096 – O grudce krowiego łajna)

Zdarza się, mnisi, że niepouczony, pospolity człowiek mógłby wzbudzić w sobie obrzydzenie do tego ciała złożonego z czterech głównych pierwiastków, mógłby stać się nim niewzruszony, mógłby być od niego wyswobodzony. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ dostrzega wzrost i rozpad tego ciała złożonego z czterech głównych pierwiastków, dostrzega zachłyśnięcie się nim, dostrzega porzucenie go.

Jednakowoż, mnisi, co do tego co zwie się „umysłem", co zwie się „mentalnością", co zwie się „jaźnią" – niepouczony, pospolity człowiek nie potrafi wzbudzić w sobie obrzydzenia do niego, nie potrafi stać się nim niewzruszony, nie potrafi być od niego wyswobodzony. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ przed bardzo długi czas tenże niepouczony, pospolity człowiek skłaniał się ku niemu, uwielbiał go i ulegał mu, myśląc: „To moje, to jestem ja, to jest to czym jestem". Dlatego tenże niepouczony, pospolity człowiek nie potrafi wzbudzić w sobie obrzydzenia do niego, nie potrafi stać się nim niewzruszony, nie potrafi być od niego wyswobodzony.

Byłoby lepiej gdyby niepouczony, pospolity człowiek uznał za własne ja to ciało złożone z czterech głównych pierwiastków, a nie swój umysł. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ można spostrzec jak to ciało złożone z czterech głównych pierwiastków pozostaje stabilne przez rok, przez dwa lata, przez trzy, przez cztery lata, przez pięć lat, przez dziesięć lat, przez dwadzieścia lat, przez trzydzieści lat, przez czterdzieści lat, przez pięćdziesiąt lat, przez sto lat, a nawet dłużej.

Natomiast co do tego co zwie się „umysłem", co zwie się „mentalnością", co zwie się „jaźnią" – przejawia się dniami i nocami jako coś innego, a zanika jako coś zupełnie różnego. Jest niczym przechodząca przez dżunglę małpa, która łapie się gałęzi, puściwszy jedną, łapie się kolejnej, puszcza kolejną, łapiąc się następnej. Dlatego co do tego co zwie się „umysłem", co zwie się „mentalnością", co zwie się „jaźnią" – przejawia się dniami i nocami jako coś innego, a zanika jako coś zupełnie różnego.

Assutavā Sutta (SN.12.061 – O niepouczonych)

Powyższe twierdzenie jest jedynie filozoficzną argumentacją ułatwiającą intelektualne przyjęcie faktu. Wyłącznie dzięki bezpośredniemu doświadczeniu i obiektywnej analizie „ja" możemy przekroczyć egotyzm. Dlatego w Satipaṭṭhāna Sutcie, na końcu każdej sekcji obserwacji ciała, doznań i uczuć, umysłu oraz natury zjawisk czytamy (zacytowany tu fragment dotyczący doznań i uczuć; dla pozostałych obiektów w miejsce słowa „doznania i uczucia" pojawiają się „ciało", „umysł", „natura zjawisk", pozostała część tekstu zostaje bez zmian):

W ten sposób utrzymuje obserwację doznań i uczuć takich jakimi są od wewnątrz, utrzymuje obserwację doznań i uczuć takich jakimi są z zewnątrz, utrzymuje obserwację doznań i uczuć takich jakimi są zarówno od wewnątrz jak i z zewnątrz. W ten sposób trwa, obserwując predyspozycje pojawiania się zjawisk doznaniowo-uczuciowych, w ten sposób trwa, obserwując predyspozycje przemijania zjawisk doznaniowo-uczuciowych, w ten sposób trwa, obserwując predyspozycje pojawiania się i przemijania zjawisk doznaniowo-uczuciowych. Teraz jego świadomość jest utwierdzona: „Oto są doznania i uczucia!" W ten sposób, mając na uwadze czyste zrozumienie i nie podlegającą niczemu, czystą świadomość, pozostaje tak, bez jakiegokolwiek lgnięcia do świata – w ten sposób mnisi, mnich utrzymuje dostrzeganie doznań i uczuć takich jakimi są.

Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)

W przypadku złości, osoba rozmyśla: „złość"… „To tylko uczucie" … „Nie jest mną" … „Wkrótce pojawi się inne uczucie, a potem kolejne"… „Jestem tylko złożonością pewnych uczuć, które są zmieniającą się składową postaw, wartości i myśli, nie ma więc nic stałego"… „Nie ma wiecznego 'ja'". Wraz ze zwiększeniem się obiektywizmu, złość zanika; nie ma już ego, którego należy bronić ani „ja", które można obrazić.

Poniżej zostaną omówione części Satipaṭṭhāna Sutty mówiące przede wszystkim o wyzwoleniu osoby spod jarzma pragnień zmysłowych i iluzji „ja".

Otóż, mnisi, mnich taki rozumie właściwie: „oto forma materialna, oto początek formy materialnej, oto koniec formy materialnej, oto doznania i uczucia, oto początek doznań i

uczuć, oto koniec doznań i uczuć, oto kojarzenie, oto początek kojarzenia, oto koniec kojarzenia, oto złożoności umysłowe, oto początek złożoności umysłowych, oto koniec złożoności umysłowych, oto biorcza świadomość, oto początek biorczej świadomości, oto koniec biorczej świadomości."

Otóż, mnisi, mnich taki rozumie właściwie czym jest oko, rozumie właściwie czym jest forma materialna, rozumie właściwie zniewolenie, powstające w zależności od obydwu, rozumie właściwie jak niepowstałe zniewolenie w nim powstaje, rozumie właściwie jak powstałe zniewolenie zostaje w nim powstrzymane, rozumie właściwie jak powstrzymane zniewolenie więcej w nim nie powstaje.

Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 - Mowa o ustanowieniach uważności)

Tekst ten pojawia się pięciokrotnie, za każdym razem fraza rozumie właściwie czym jest oko, rozumie właściwie czym jest forma materialna zastępowana jest przez (kolejno): Rozumie właściwie czym jest ucho, rozumie właściwie czym są dźwięki …pe… Rozumie właściwie czym jest nos, rozumie właściwie czym są zapachy …pe… Rozumie właściwie czym jest język, rozumie właściwie czym jest smak …pe… Rozumie właściwie czym jest ciało, rozumie właściwie czym jest dotyk …pe… Rozumie właściwie czym jest umysł, rozumie właściwie czym są myśli…

Na zakończenie omawiania Satipaṭṭhāna Sutty podsumujmy to, co zostało powiedziane. Na początku sutty opisana jest uważność oddychania jako technika prowadząca do wyciszenia i koncentracji umysłu. Następnie ten sam rodzaj świadomości przedstawiony jest w odniesieniu do wszystkich intencjonalnych aktywności fizycznych, a dalej opisane są medytacje nad nieczystościami, pierwiastkami oraz śmiercią. W zamierzeniu mają one doprowadzić do wyzwolenia się spod jarzma pożądania zmysłowego i przywiązania do ciała. Dokonujemy tego poprzez kontemplację nietrwałej i zmiennej natury ciała oraz wytworzenie wobec niego odpychających skojarzeń. Pozostałe trzy części sutty umożliwiają praktykującemu osiągnięcie pełnej świadomości, doznań i uczuć, umysłu oraz zgłębienie ich prawdziwej natury. Opisane w Satipaṭṭhānie ćwiczenia dodatkowo umożliwiają medytującemu obiektywną obserwacje złożoności, nietrwałości oraz zmienności jego własnego ciała i umysłu, a co za tym idzie – prowadzą go do wniosku o braku nieśmiertelnej duszy, niezmiennej istoty lub „prawdziwego ja".

Należy nadmienić, że ani Satipaṭṭhāna Sutta ani żaden z pozostałych elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki nie sugeruje zaprzeczania lub tłumienia uczuć. Dość powszechne jest przekonanie, jakoby w Theravādzie praktykowano niszczenie negatywnych myśli poprzez usilne wypieranie ich z umysłu. Tłumienie [supresja] niepożądanych myśli jest uznane za odpowiednią metodę w Kanonie Pāḷijskim jedynie w kilku miejscach a stosowane jest wyłącznie w wyjątkowych sytuacjach, gdy już wszystkie inne metody zawiodą.

W południowej Azji rozpowszechniona jest (zarówno wśród mnichów jak i świeckich wyznawców) praktyka wstępowania do ośrodków medytacyjnych na okres od sześciu do dwunastu tygodni. Przebywająca tu osoba przywdziewa białe szaty, odżegnując się od wszystkich kontaktów oraz posiadanych rzeczy. Uprzedni status społeczny i tożsamość tracą na znaczeniu, co minimalizuje wpływ posiadanych nawyków i zwiększa możliwości rozwoju osobowego. Podawane jedzenie jest tam znośne lecz mdłe, osoby medytujące śpią i jedzą z

umiarem; życie podlega ścisłemu planowi dnia, nawet jedzenie i ubieranie się staje się rutynowym ćwiczeniem medytacyjnym. W zasadzie każdy moment dnia (poza snem) przeznacza się na praktykę. Postęp jaki się tu dokonuje jest niemożliwy do osiągnięcia poprzez zwykłe jedno- czy dwugodzinne siedzenia w domu. Po zakończeniu kursu świeccy praktykanci wracają do swych rodzin i codziennych jednogodzinnych praktyk. Należy zaznaczyć, że nie wszystkie ośrodki gwarantują wysoką jakości. Często zdarza się, że plan dnia jest zbyt mało restrykcyjny, pojawia się korupcja a niekiedy praktykowana medytacja jest niezgodna z naukami buddyjskimi. Dlatego, jeśli ktoś chce pojechać do ośrodka medytacyjnego, powinien zasięgnąć wcześniej dokładnych informacji. Najlepiej unikać ośrodków pragnących przyjmować ludzi z Zachodu w celu zwiększenia swej popularności i prestiżu. Odpowiednie ośrodki, gdzie praktykuje się Satipaṭṭhānę istnieją także w Anglii oraz Ameryce Północnej.

Ósmy Stopień

Ostatni krok na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce nosi miano WŁAŚCIWEJ KONCENTRACJI i wiąże się z czterema wchłonięciami medytacyjnymi, jhānami. Są one osiągane poprzez wyciszenie i bardzo silną koncentrację umysłu, znacznie bardziej zaawansowaną od tych, które są celem medytacji oddychania. Jednakże w odróżnieniu od Satipaṭṭhāny, jhāny nie są warunkiem koniecznym Oświecenia. Niektórzy nauczyciele twierdzą, że można osiągnąć Nibbānę bez uprzednich wchłonięć, a jhāny same w sobie nie są w stanie spowodować Oświecenia. Istnieje także niebezpieczeństwo, że zachwycona osiągniętymi jhānami osoba, nie będzie dążyła do dalszego postępu na ścieżce. Niemniej jednak, osiągnięcie wchłonięć może znacznie wspomóc dalszy postęp.

W jhānach ustają wszelkie doznania (wzrokowe, słuchowe, dotykowe i inne),******** umysł pozostaje jednak czujny i w pełni świadomy. W pierwszej jhānie obecnych jest pięć czynników [1. ukierunkowane rozpatrywanie (vitakka) , 2. wnikliwe dochodzenie (vicāra) , 3. radosne uniesienie (pīti) 4. szczęście (sukha) oraz 5. zintegrowana unifikacja (ekaggatā)], ustaje natomiast pięć przeszkód [1. Ukierunkowane rozpatrywanie przeciwdziała odrętwieniu i ospałości (thīna middha) 2. wnikliwe dochodzenie przeciwdziała wątpliwościom (vicikicchā), 3. radosne uniesienie przeciwdziała gniewowi (byāpāda/vyāpāda) 4. szczęście przeciwdziała niezrównoważeniu i zaniepokojeniu (uddhacca- kukkucca) 5. zintegrowana unifikacja przeciwdziała pragnieniu przyjemności zmysłowej (kāmachanda)]. Zanik ukierunkowego rozpatrywania (vitakka) oraz wnikliwego dochodzenia (vicāra)********* doprowadza do wejścia w drugą jhānę [pozostają radosne uniesienie (pīti), szczęście (sukha) oraz zintegrowana unifikacja (ekaggatā)]. W trzeciej zanika radosne uniesienie, a w czwartej na miejsce szczęścia pojawia się zintegrowana unifikacja (choć komentarze mówią, że jest obecna we wszystkich jhānach). Ostatnie wchłonięcie można osiągnąć po wyzbyciu się wszystkich smutków i radości, jest ono opisywane jako stan poza bólem i przyjemnością.

Jhāny osiąga się dzięki uważności oddechu ze stopniowym i regularnym jego uspokajaniem. Możliwe są także poprzez praktykę medytację kasina oraz medytację zrównoważenia. (Visuddhimgga, III, 47)

Warto teraz zastanowić się chwilę nad fenomenem parapsychologii. Wśród wielu niedokładnych i mało rzetelnych badań istnieje także spora liczba wiarygodnych i w pełni kontrolowanych

eksperymentów [głównie w Anglii]. Dowodzą one posiadania przez człowieka takich zdolności jak telepatia (zdolność do czytania w cudzych myślach), jasnowidzenie (spostrzeganie i posiadanie informacji o zjawiskach, dziejących się poza zasięgiem normalnego widzenia) czy prekognicja (przepowiadania przyszłości). Niektórzy badacze twierdzą, jakoby dowiedli istnienie psychokinezy, tzn. zdolności wpływania na materię poprzez umysł. Wyniki ich badań nie są jednak jednoznaczne a większość okazała się nierzetelna. Badani, nawet z najlepszymi wynikami, udzielali tyle samo trafnych co błędnych odpowiedzi, nie byli przy tym w stanie orzec, czy odpowiedzieli błędnie czy poprawnie. Podobnie dzieje się w trakcie badań ESP (percepcji pozazmysłowej), gdzie badani nie są w stanie odróżnić, kiedy postrzegają pozazmysłowo a kiedy po prostu zgadują.

Zastanawiające jest, czy poprzez redukcję wrażeń zmysłowych i wyciszenie wewnętrznego dialogu możliwe jest rozwinięcie wyżej wymienionych zdolności?

W literaturze palijskiej znaleźć można wykaz pięciu mocy nadprzyrodzonych, możliwych do osiągnięcia poprzez praktykę medytacji. Są to psychokineza, telepatia, jasnowidzenie oraz dodatkowo: „niebiańskie ucho” lub jasnosłyszenie (słuchowy odpowiednik jasnowidzenia) i pamięć wcześniejszych żywotów. Prekognicji nie ma na wspomnianej liście, ale w innym miejscu w Tipitace są wzmianki na jej temat. Wiarygodnymi posiadaczami owych mocy są jedynie ci, którzy osiągnęli czwartą jhanę, zarówno z jak i bez dostąpienia Nibbāny. Dlatego, tak jak ma to miejsce z innymi, bardziej przyziemnymi zdolnościami, Nibbāna sama w sobie nie jest ich przyczyną.

Należy przy tym podkreślić, że buddyzm poświęca mało uwagi zdolnościom paranormalnym, traktuje je raczej jako efekt uboczny rozwoju duchowego a nie cel sam w sobie. W rzeczy samej, nowicjuszy ostrzega się przed eksperymentowaniem z tymi mocami, ponieważ odciągają go one od prawdziwego celu a w niektórych przypadkach są źródłem problemów czy nawet niebezpieczeństw.

> *To dla zwykłych ludzi moce nadprzyrodzone są nadprzyrodzone. Trudno je utrzymać, niczym leżące na brzuchu niemowlę, bądź ziarno na wietrze, najmniejsza rzecz sprawia, że zanikają. Stanowią przy tym utrudnienie dla wglądu, w przeciwieństwie do koncentracji, która przyczynia się do ich osiągnięcia. Zatem moce nadprzyrodzone są przeszkodą i winny być porzucone przez osobę poszukującą wglądu.*
>
> *Visuddhimagga, III, 56.*

Inne formy medytacji

Praktyki opisane w Satipaṭṭhāna Sutcie są najcenniejszą i najpowszechniejszą formą medytacji praktykowaną wśród wyznawców Theravādy. Niemniej w Visuddhimagga można znaleźć listę czterdziestu przedmiotów medytacji. Obok ćwiczeń opisanych w Satipaṭṭhāna Sutcie są to: cztery medytacje najwyższej dobroci (miłującej dobroci, współczucia, współ-radości, zrównoważenia), dziesięć kontemplacji (dotyczących cech Buddhy, cech Dhammy, cech Sanghi, moralności, szczodrości, Istot Niebiańskich, śmierci, cielesności, oddechu, spokoju), cztery stany bezcielesne (podstawa bezgranicznej przestrzeni, podstawa bezgranicznej świadomości,

podstawa nicości, podstawa ani-percepcji-ani-braku-percepcji), dziesięć medytacji kasina oraz medytacja dotycząca postrzegania ohydy w pożywieniu. Warto przy tym pamiętać, że każdy przedmiot ma swoją wartość a przy jego wyborze powinno się kierować indywidualnymi potrzebami. Nie należy przy tym praktykować wszystkich czterdziestu przedmiotów jako że mogłoby to, co najwyżej, osłabić energię i spowolnić rozwój.

Kasina to inaczej obiekty (np. gliniany dysk, płomień, kolor), który obserwuje się z odległości około jednego metra. Oczy zamyka i otwiera się naprzemiennie aż do momentu uzyskania mentalnej reprezentacji obiektu równie dokładnej co rzeczywisty obiekt. (Visuddhimagga, III, 56). Dziesięć medytacji kasina rozwija jhāny, nie poszerza jednak wglądu.

Medytacja praktykowana jest także poza buddyzmem. W hinduizmie ma równie wysoki status a z uwagi na to, że obie tradycje są do siebie zbliżone, ich medytacje często są mylone. Zarówno buddyzm jak i hinduizm zwraca uwagę na potrzebę moralnej dyscypliny, umiarkowanie w jedzeniu, wyciszenie umysłu i wyzbycie się egocentrycznych pragnień. Postawy przyjmowane w trakcie medytacji są zbliżone a medytacje oddechu praktykują liczni jogini. Tutaj jednak kończy się lista podobieństw. Podczas gdy buddyzm zaabsorbowany jest empirycznie weryfikowanymi zjawiskami świadomego doświadczenia, przez co medytacja ma wymiar psychologiczny, to w hinduizmie dominują mistyczne, religijne i

metafizyczne inklinacje. Medytacja ma przez to bardziej dewocjonalny charakter, często opiera się na modlitwie. Podczas gdy buddyzm akcentuje intencje i wgląd, hinduizm mówi o Nieskończonej Świadomości, Kosmicznej Rzeczywistości i jedności z Bogiem. Dla Hindusa wyzwolenie się od nienawiści jest nie tyle końcem samym w sobie, co raczej krokiem w stronę Nieśmiertelności. Tak brzmi typowy dla hinduizmu tekst:

> *Udaj się do słonecznego pokoju. Zamknij oczy. Medytuj cicho i głęboko. Poczuj jego (Boga) obecność. Powtarzaj gorliwie jego imię – OM, czuj radość i miłość. Napełnij swe serce miłością. Zniszcz Sankalpy, myśli, zachcianki, upodobania, pragnienia, gdy tylko pojawią się na powierzchni umysłu. Powstrzymaj uciekający umysł, napraw go w obliczu Pana. Teraz, Nistha, medytacja stanie się głębsza i jeszcze bardziej intensywna. Nie otwieraj oczu. Nie wstawaj. Połącz się z Nim. Zanurz się głęboko w najskrytszych zakamarkach serca. Zanurz się w lśniącego Atmana (duszę). Spijaj nektar Nieśmiertelności. Rozkoszuj się ciszą. Opuszczę Cię teraz. Nektarowy Synu, raduj się, raduj! Pokój! Pokój! Cisza! Cisza! Chwała! Chwała!*
>
> *Concentration and Meditation, by Swami Sivananda. Himalayas, India: Yoga Vedanta Forest Academy, 1959, p. 314*

Kolejna zasadnicza różnica dotyczy wizji, jakie pojawiają się w trakcie medytacji. W buddyzmie traktuje się je na równi z przeszkadzającymi myślami, tzn. jako zjawisko psychologiczne. Hinduizm często interpretuje je jako doświadczenia psychiczne, świadczące o duchowym rozwoju. Tak o tym mówi Swami Sivananda:

> *Czasami Devy (bogowie), Ryszi (mędrcy) i Nitya Siddhy objawiają się w trakcie medytacji. Przyjmij ich z należytym szacunkiem; ukłoń się, wysłuchaj rady. Pojawią się, by nieść Ci pomoc i otuchę*

(Ibid., p. 171.)

Kilka fragmentów z Tao Te Ching sugeruje, że chiński mistycyzm odkrył medytację niezależnie od buddyzmu czy hinduizmu:

Tam, gdzie dusza jest wspierana – trzeba pozostać – kurczowo trzymać się jedności (yi); umieć nie odstąpić!
Koncentracja na qi –, stawać się doskonale delikatnym; umieć być jak nowo narodzone dziecko!
Uwalniając się od rozróżnień – odczytywać [wprost] z tajemnicy (xuan); umieć nie wprowadzać nieładu!
Kochając ludzi – rządzić krajem; umieć nie stosować wiedzy (wuzbi)!
Bramy Nieba otwierają się i zamykają; umieć postępować jak kobieta!
Widzieć jasno we wszystkich kierunkach; umieć nie podejmować działań (wuwei)!
Rodzić i wychowywać.
Rodzić, a nie posiadać.
Działać, a nie czynić zależnym.
Czynić dojrzałym, a nie zarządzać.
*To się nazywa „tajemniczą biegłością” (xuande).***********

(rozdz. 10.)

Ci, którzy wiedzą – nie mówią.
Ci, którzy mówią – nie wiedzą.
Ten, kto przytępia swą przenikliwość;
ten, kto uwalnia się z zamętu;
ten, kto miarkuje swój blask;
ten, kto jednoczy się z pyłem „świata”;
ten nazywany jest tajemniczo tożsamym (xuantong).
Dlatego nie uda ci się zbliżyć do niego na tyle blisko, by się spoufalić; ani nie uda ci się zbliżyć do niego na tyle blisko, by nim wzgardzić.
Ani nie potrafisz go obdarować, ani nie potrafisz go skrzywdzić; ani uhonorować, ani zhańbić.
Dlatego świat go szanuje.

(rozdz. 56)

Znajomość niewiedzy – oto jest najwyższe [poznanie].
Wiedzę uważać za [najwyższe] poznanie – to stwarza problemy.
Tylko rozpoznanie tego, co naprawdę stwarza problemy, nie prowadzi do problemów.
Człowiek mądry nie ma problemów, ponieważ to, co stwarza problemy, jest dla niego tym, co prowadzi do problemów.

(rozdz. 71)

Prawdopodobnie nigdy nie poznamy bliżej natury medytacji we wczesnym taoizmie, jako że późny taoizm wszedł w interakcję z buddyzmem mahajany.

Medytacja mahajany zawiera wszystkie wspomniane wcześniej odmiany medytacji Theravādy plus swoje własne. Jako, że mahajana jest podzielona na liczne i różnorodne sekty, nie jest możliwe wyciągnięcie ogólnych wniosków na temat jej praktyki. Medytacja niekiedy przybiera formę zbliżoną do hinduskiej; niektóre szkoły akcentują w swej praktyce pobożność i modlitwę, inne głoszą koncepcje Uniwersalnego Umysłu, Pustki oraz Natury Buddhy, które czasem zajmują ważniejszą pozycję niż problem pragnienia, niechęci i ułudy. Inne, typowe dla mahajany praktyki to leczenie fizycznych obrażeń i przepływ sił duchowych przez ciało:

> *Pojawiające się w trakcie medytacji wibracje wskazują na swobodny przepływ życiowej zasady.*
>
> *Przechodząc przez pusty żołądek i jelita, wprawia ona te organy w wibracje…*
>
> *Gdy natomiast są pełne, wibracje się nie pojawiają.*
>
> *Oddech łatwiej sięga dolnych partii pełnego niż pustego brzucha. Wibracje nie są przypadkowe, wywodzą się z życiowej zasady i mają swe ujście w żołądku. Z czasem, gdy nabierzesz wprawy w medytacji, podstawowa zasada zacznie przepływać swobodnie a wibracje zanikną.*
>
> *The Secrets of Chinese Meditation, by Charles Luk. London: Rider & Co., 1964, p. 187.*

Zen, spośród wszystkich szkół mahajany, kładzie największy nacisk na praktykę medytacji. Jego medytacja jest zbliżona do Theravādy. Podstawą jest wyciszenie umysłu, zanik myślenia pojęciowego oraz koncentracja na bezpośrednich doświadczeniach. Przyjmuje się podobną postawę ciała a wstępna praktyka zazwyczaj również przybiera formę koncentracji na oddechu. W zen nie ma jednak miejsca na różnorodność technik natomiast bardzo dużo miejsca poświęca się szczegółowemu dopracowaniu pozycji ciała i, w odróżnieniu od Theravādy, preferuje się grupowe siedzenia nad indywidualną praktykę. Medytacje często kończą się wspólnym chantingiem (śpiewem) oraz dźwiękami gongów, co ma na celu wytworzenie odpowiedniego stanu umysłu.

To co być może najbardziej odróżnia zen od Theravādy to niewielki nacisk, jaki kładzie się w zen na pracę z własnymi intencjami, uczuciami i emocjami. Akcent pada tu głównie na potrzebę wyzwolenie umysłu od intelektualizacji i konceptualizacji, niewiele przy tym mówiąc o sposobach przekraczania niekorzystnych impulsów czy umysłowych przeszkód, których źródłem są emocje lub motywacje.

Naukowa weryfikacja medytacji

> *Pewnego razu Czcigodny Anuruddha przebywał w Sāvatthi, w lesie Ociemniałych, gdzie zapadł na zdrowiu, był obolały, ciężko chory. Wtedy to spora grupa mnichów zbliżyła się do Czcigodnego Anuruddhy. Zbliżywszy się zwrócili się do Czcigodnego Anuruddhy takimi słowami:*
>
> *„W jakim stanie Czcigodny Anuruddha potrafi trwać i znosić pojawiające się bolesne doznania związane z ciałem tak by nie wywierały wpływu na umysł?”*

„To, przyjaciele, dzięki temu, że trwam z umysłem ugruntowanym w czterech ustanowieniach uważności, dzięki czemu znoszę pojawiające się bolesne doznania związane z ciałem tak by nie wywierały wpływu na umysł.”

Bāḷhagilāna Sutta (SN.52.010 – Mowa o ciężko chorym)

Na przestrzeni dziejów pojawiły się liczne dowody potwierdzające korzyści płynące z Satipaṭṭhāny, jednakże osobiste doświadczenia czy przytaczane udokumentowane historie mają wymiar bardziej subiektywny, są przez to podatne na zniekształcenia. Czytelnik może się zastanawiać, czy istnieją naukowe dowody potwierdzające korzyści płynące z praktyki medytacji?

Deprywacja sensoryczna

Pierwsze naukowe badania nie dotyczyły bezpośrednio medytacji lecz deprywacji sensorycznej, która przypomina stan medytacyjny. Badania nad deprywacją sensoryczną rozpoczęły się w 1951 roku. Wyróżnia się jej dwa typy W pierwszym redukcja dopływu bodźców polega na umieszczeniu osoby w całkowicie ciemnym i dźwiękoszczelnym pomieszczeniu o stałej, umiarkowanej temperaturze. Osobę kładzie się na miękkim materacu z rękoma owiniętymi delikatną bawełną. Drugi typ deprywacji sensorycznej nie opiera się na redukcji dopływu bodźców zmysłowych per se lecz na osłabieniu ich odbioru. W tym wypadku osoba zakłada ciemne okulary, przez które nie jest w stanie dostrzec żadnego koloru ani kształtu, a do jej uszu dociera jedynie stały, monotonny dźwięk. Oba typy deprywacji prowadzą do zbliżonych efektów. Za każdym razem osoba stara się leżeć bez ruchu, może przy tym swobodnie myśleć lub zasnąć. Długość eksperymentu waha się od czterech godzin do pięciu dni.

Zasadnicza różnica między medytacja a deprywacją sensoryczną polega na tym, że ta druga jest pasywna, nie wymaga żadnego treningu ani dyscypliny umysłowej. Niemniej w obu przypadkach osoba chwilowo odcina się od zewnętrznego świata nie tracąc przy tym świadomości.

To, na co zwraca się szczególną uwagę w badaniach z użyciem deprywacji sensorycznej, to rozbieżność uzyskiwanych wyników. I tak na przykład jedne badania wykazały osłabienie zdolności uczenia się dzięki deprywacji uczenia podczas gdy drugie dowodzą zwiększenia zdolności uczenia. Większość wczesnych badań wskazuje na pojawianie się silnych halucynacji wzrokowych (rzadziej słuchowych) u większości badanych (w niektórych badaniach u wszystkich). Halucynacje zaczynają się zwykle od dwudziestu minut do siedemdziesięciu godzin po rozpoczęciu deprywacji. Są jednak badania, w których halucynacje pojawiały się bardzo sporadycznie. Nie jest do końca jasne dlaczego tak się dzieje. W jednym z badań przebadano dwie grupy w identycznych warunkach. Pierwszej grupie powiedziano dodatkowo, że halucynacje pojawiają się często i są czymś normalnym, drugiej nie udzielono takich informacji. Halucynacje w pierwszej grupie było ponad trzy razy częstsze. To bez wątpienia wyjaśnia wiele z doświadczeń psychicznych, jakie pojawiają się u joginów poszukujących wizji w trakcie medytacyjnego odosobnienia.

Ostatnie badania dowodzą, że na efekty deprywacji szczególny wpływ ma emocjonalna

atmosfera wytworzona przez eksperymentatorów oraz osobiste postawy, wiedza i oczekiwania badanych. Te same badania pomniejszają wpływ fizycznych aspektów deprywacji. W odniesieniu do medytacji sugeruje to doniosłe znaczenia moralnego, intelektualnego oraz środowiskowego przygotowania oraz potrzebę poświęcenia kilku minut przed każdą medytacją na wytworzenie odpowiedniego stanu umysłu.

Z uwagi na treść niniejszego eseju interesuje nas pytanie o to, czy deprywacja sensoryczna (i towarzysząca jej izolacja społeczna) ułatwiają uświadomienie sobie wewnętrznych konfliktów emocjonalnych, co z kolei prowadzi do rozwoju osobowości. Kilka badań to potwierdza. Najbardziej donośne badania zostały przeprowadzone na grupie trzydziestu białych mężczyzn w Richmond, Virginia. Grupa składała się z równej liczby pacjentów nerwicowych, schizofreników i charakteropatów, z których każdy był poddany deprywacji sensorycznej na maksymalny okres sześciu godzin. Dzień przed badaniami osoby rozwiązywały testy psychologiczne (składające się z dwudziestu pozycji dotyczących m.in. natężenia niepokoju, depresji, wrogości, deficytów pamięciowych, trudności w myśleniu, itp.). Badanie testem powtórzono jeszcze dwukrotnie, dzień oraz tydzień po deprywacji sensorycznej. Okazało się, że na każdą z pozycji testowych poszczególni badani reagowali w bardzo zróżnicowany sposób, od wzrostu natężenia poprzez zmniejszenie się aż po brak zmian w odniesieniu do wyników sprzed deprywacji. Niemniej znacznie większa liczba zmian była korzystna i utrzymywały się ciągle po okresie jednego tygodnia (w przeciwieństwie do zmian niekorzystnych, które po tygodniu zanikały). Niektórzy badani nie wykazali żadnych korzystnych zmian, inni wykazywali je w odniesieniu do aż trzynastu pozycji. Przeciętnie odnotowano polepszenie wyniku czterech pozycji i pogorszenie dwóch. Badacze dodatkowo poinformowali, że badani przejawiali

> *„wzrost świadomości wewnętrznych konfliktów i niepokoju oraz akcentowali fakt, że ich trudności mają przyczynę raczej wewnętrzną niż zewnętrzną. Drugą, ważną odnotowaną kwestią jest zmniejszenie poziomu stosowania sztywnych mechanizmów obronnych. Zmniejszenie dopływającej stymulacji wielokrotnie prowadziło do przypominania i werbalizowania sobie wcześniej zapomnianych doświadczeń. W kilku wypadkach doprowadziło do wzrostu natężenia niepokoju…”*
>
> *(Archives of General Psychiatry, Vol. 3. "Therapeutic Changes in Psychiatric Patients Following Partial Sensory Deprivation," by R. Gibby, H. Adams, and R. Carrera. July, 1960, pp. 57/33-66/42).*

Inne badania potwierdzają dobroczynny efekt psychologiczny krótkotrwałej deprywacji (przy długości jednego dnia lub więcej wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się negatywnych skutków). Jednakże inne, gruntownie przeprowadzone badania nie wykazały żadnych korzystnych efektów, dlatego konieczne są dalsze badania w celu zweryfikowania korzyści terapeutycznych płynących z deprywacji sensorycznej.

Badania z użyciem elektroencefalografu

W 1963 r. dr Akira Kasamatsu i dr Tomio Hirai z Wydziału Neuropsychiatrii uniwersytetu tokijskiego opublikowali niesamowity raport na temat medytacji zen, zawierający wyniki dziesięcioletnich badań nad mistrzami zen z użyciem elektroencefalografu (EEG).

Zapisy EEG wykazały, że w około dziewięćdziesiąt sekund po rozpoczęciu medytacji przez mistrzów zen pojawia się rytmicznie spowalniający wzorzec fal mózgowych, tzw. fale alfa. Spowolnienie pojawia się mimo otwartych oczu i zwiększa się z czasem medytacji. Po około trzydziestu minutach fale przyjmują rytm siedmiu lub ośmiu na sekundę. Efekt utrzymuje się przez kilka minut po zakończeniu medytacji. Najbardziej znaczące jest to, że ten zapis EEG jest znacząco różny od zapisu znanego ze snu, czuwania lub hipnozy i pojawia się tylko u osób, które osiągnęły znaczące postępy w praktyce medytacji. Innymi słowy, dowodzi to niepowtarzalnego stanu umysłu (chociaż z subiektywnego punktu widzenia badanych stan ten nie wydaje się nietypowy, znacząco różny od codziennej świadomości). Odkryto także, że ocena dokonana przez mistrza zen odnośnie postępu innego medytującego współgrała z późniejszymi zmianami w zapisie EEG.

W tych samych badaniach analizowano tzw. zjawisko blokady fal alfa i habituacji. By zrozumieć na czym ono polega wyobrazić sobie można osobę, która czyta w ciszy i nagle do jej uszu dociera głośny hałas. Przez kilka sekund uwaga osoby spoczywa na rozpraszającym dźwięku. Jeśli po kilku sekundach dźwięk znowu się pojawi, uwaga osoby ponownie zostanie oderwana od czytania lecz na krócej. Jeżeli hałas będzie się powtarzał w regularnych odstępach to osoba wkrótce stanie się niewrażliwa na dźwięk. Przeciętny badany z zamkniętymi oczami ma zapis fal alfa. Bodźce słuchowe, np. głośny dźwięk, zwykle zacierają fale alfa na siedem sekund lub dłużej i zjawisko to określa się terminem blokady fal alfa. U mistrzów zen blokada ta przy pierwszej emisji dźwięku trwała jedynie dwie sekundy. Jeśli zakłócający dźwięk jest eksponowany w odstępach piętnastosekundowych to u przeciętnej osoby po piątej ekspozycji praktycznie nie ma blokowania fal alfa. Ten zanik blokowania fal alfa określa się jako habituacja i u przeciętnej osoby utrzymuje się dopóki zakłócający dźwięk jest prezentowany w regularnych odstępach. W badaniu mistrzów zen nie wykazano istnienia habituacji. U nich blokowanie fal alfa trwało zawsze dwie sekundy (zarówno przy pierwszej, piątej jak i dwudziestej ekspozycji na hałas). Sugeruje to, że mistrzowie zen są bardziej świadomi otoczenia, co jest paradoksalnym efektem skupienia medytacyjnego. Jeden z mistrzów opisał ten stan umysłu jako dostrzeganie każdej osoby, jaką spotkał na ulicy, ale które pozbawione jest emocjonalnego zabarwienia.

Społeczne korzyści płynące z medytacji.

Postęp, jaki dokonał się na Zachodzie w nauce, technologii oraz socjologizacji społeczeństw znacząco wpłynął na rozwój cywilizacji. Panowanie nad otoczeniem nie idzie jednak w parze z panowaniem nad samym sobą. Wręcz przeciwnie, zdobyte bogactwo i wygody eksponują w człowieku jego zmysłową naturę, niekorzystnie wpływając na samodyscyplinę. Staje się coraz bardziej oczywiste, że utrzymanie stabilnej i dobrze prosperującej demokracji będzie możliwe tylko w społeczeństwie złożonym z inteligentnych, zdyscyplinowanych obywateli o właściwej motywacji. Prawodawstwo i edukacja same w sobie to za mało. Buddyzm oferuje technikę, która może wprowadzić korzystne zmiany w społeczeństwie. Należy przy tym pamiętać, że odpowiedzialność za te zmiany spoczywa w rękach poszczególnych jednostek. Tylko my sami jesteśmy w stanie pokonać własne słabości i wzmocnić charakter.

W państwie Sumba, w mieście Sedaka Buddha przemówił:

Pewnego razu, Błogosławiony przebywałw kraju Sumbha, w Sedaka, jednym z miast

targowych ludu Sumbha. Tam Błogosławiony zwrócił się do mnichów:

„Mnisi, zdarzyło się kiedyś, że pewien akrobata przygotowawszy bambusowy drąg, zwrócił się do swojego pomocnika Medakathāliki:

’Zbliż się, drogi Medakathāliko, wespnij się na moje ramiona i stań na tym bambusowym drągu.’

‘Dobrze, mistrzu’, odpowiedział pomocnik, po czym, o mnisi, wszedł on na ramiona akrobaty i stanął na bambusowym drągu. Wtedy to akrobata powiedział do pomocnika Medahathāliki:

‘Ochraniaj mnie teraz, drogi Medakathāliko, tak jak ja będę ochraniał ciebie. W ten sposób, ubezpieczając jeden drugiego i osłaniając jeden drugiego, pokażemy nasz talent, dostaniemy zapłatę i wyjdziemy bezpiecznie z pozycji z bambusowym drągiem.’

Gdy było to powiedziane, pomocnik Medakathālika zwrócił się do swego mistrza:

‘Nie damy rady tego zrobić w ten sposób, mistrzu. Ty ochraniaj siebie, mistrzu, a ja będę ochraniał siebie. W ten sposób, gdy każdy z nas będzie ubezpieczał samego siebie i osłaniał samego siebie, pokażemy nasz talent, dostaniemy zapłatę i wyjdziemy bezpiecznie z pozycji z bambusowym drągiem.’

„Taka właśnie jest metoda” – powiedział Błogosławiony. „Podobna jest do tego co powiedział Medakathāilka do swojego nauczyciela. Ochraniać siebie oznacza praktykowanie ustanowień uważności. Ochraniać innych także oznacza praktykowanie ustanowień uważności. Ochraniając samego siebie, o mnisi, ochrania się innych, ochraniając innych, ochrania się samego siebie.

A w jaki sposób, mnisi, ochraniając samego siebie, ochrania się innych? Dzięki praktyce, doskonaleniu umysłu i sumiennej medytacji. W taki sposób, mnisi, ochraniając samego siebie, ochrania się innych.

A w jaki sposób, mnisi, ochraniając innych, ochrania się samego siebie? Dzięki cierpliwości, łagodnemu życiu pozbawionemu przemocy, wzbudzaniu w umyśle miłującej dobroci oraz dzięki empatii. W taki sposób, mnisi, ochraniając innych, ochrania się samego siebie.

Ochraniajcie siebie, mnisi poprzez praktykowanie ustanowień uważności. Ochraniajcie innych także poprzez praktykowanie ustanowień uważności. Ochraniając samego siebie, o mnisi, ochrania się innych, ochraniając innych, ochrania się samego siebie.

Sedaka Sutta (SN.47.019 - Mowa wygłoszona w Sedaka)

Przypisy:

*. Przekład na język polski tego i innych cytatów z Kanonu Pāḷijskiego: Vilāsa Bhikkhu (Piotr Jagodziński)

**. Cztery Szlachetne Prawdy (ariya saccāni): wszelkie uwarunkowane rzeczy są cierpieniem lub nie dają zaspokojenia; przyczyną braku zaspokojenia jest pożądanie; istnieje koniec cierpienia; prowadzi do tego Szlachetna Ośmioraka Ścieżka (przyp. tłum.).

***. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka (Ariya Aṭṭhangika Magga) – właściwy pogląd (sammā diṭṭhi); właściwa intencja (sammā saṅkappa); właściwa mowa (sammā vācā); właściwe działanie (sammā kammanta); właściwy sposób życia (sammā ājīva); właściwy wysiłek (sammā vāyāma); właściwa przytomność/uważność (sammā sati); właściwe skupienie/koncentacja (sammā samādhi) (przyp. tłum.).

****. Visuddhimagga (Pāḷi: "Ścieżka oczyszczenia"), komentarz do Tipiṭaki autorstwa Buddhaghosy naspisany w V wieku n.e. na Sri Lance; przez wielu uznawany za najważniejszy tekst Theravādy, jaki powstał poza Kanonem.

*****. Przekład na język polski tego i innych cytatów z Visuddhimaggi: Paweł Łucjan

******. Siedem Czynników Oświecenia – (Bojjhaṅga):
1. świadomość (sati),
2. badanie Dhammy (dhammavicaya),
3. energia (viriya),
4. radosne uniesienie (pīti),
5. uspokojenie (passaddhi),
6. skupienie / koncentracja (samādhi),
7. zrównoważenie (upekkhā) (przyp. tłum).

*******. Osiem wskazań –
1. powstrzymywania się od odbierania życia;
2. powstrzymywanie się od brania tego co nie zostało dane;
3. powstrzymywanie się od aktywności seksualnej;
4. powstrzymywanie się od fałszywej mowy;
5. powstrzymywanie się od przyjmowania środków odurzających;
6. powstrzymywanie się od jedzenia w nieodpowiednim czasie ;
7. powstrzymywanie się od rozrywek, zdobienia i upiększania ciała;
8. powstrzymywanie się od spania na wysokich lub luksusowych łóżkach (przyp. tłum.)

********. Weg Nyanatiloka, The Buddha's Path to Deliverance, Colombo 1969: „Przez jhāny rozumie się nadzmysłowe stany doskonałej absorbcji umysłowej, w której ustała pięcioraka aktywność zmysłowa, która to może być osiągnięta jedynie w absolutnej samotności poprzez nieustanną wytrwałość w rozwijaniu koncentracji. Nie powstają wtedy żadne wrażenia wzrokowe i słuchowe, obecne są jedynie odczuwania cielesne. W takim stanie mnich wydaje się zewnętrznemu światu martwy. Jednak, chociaż wszystkie wrażenia zmysłowe, takie jak widzenie, słyszenie, itd. zanikły, umysł wciąż pozostaje aktywny, doskonale czujny i w pełni świadomy" (przyp. tłum; cytat za Krzysztof Kosior, Droga Środkowa w Nikajach¸ Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1999, str. 135)

*********. Tej parze oddaje się dwa różne aspekty, czy momenty procesu myślowego. Ukierunkowane rozpatrywanie, vitakka nakierowuje umysł na przedmiot, wnikliwe dochodzenie,

vicāra „zakotwicza się w nim” i go podtrzymuje, dzięki czemu stan nakierowania umysłu jest kontynuowany i intensyfikowany. Wspólnie określa się je jako dyspozycje lub formacje mowy, vacīsāṅkhara (przyp.tłum.)

**********. Ten i następne fragmenty pochodzą z Laozi Księga dao i de z komentarzami Wang Bi, tłumaczenie Anna Iwona Wójcik, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008 (w niniejszej pracy ze względu na brak miejsca pominięto komentarze Wang Bi, które to znajdują się w cytowanym tłumaczeniu).

Bibliography

1. The Removal of Distracting Thoughts. Translation by Soma Thera. BPS Wheel No. 21.

2. Buddhism, by Richard A. Gard. New York: George Braziller, Inc., 1961.

3. The Heart of Buddhist Meditation, by Nyanaponika Thera. London: Rider & Co. 1962.

4. An Experiment in Mindfulness, by E.H. Shattock. New York: E.P. Dutton & Co., Inc., 1960.

5. Visuddhimagga. Translation by Bhikkhu Ñanamoli. Colombo: R. Semage, 1956.

6. Buddhism as a Way of Life, by Douglas M. Burns. San Carlos, California: Neo-Dhamma, 1964.

7. The Foundations of Mindfulness. Translation by Nyanasatta Thera. BPS Wheel No. 19.

8. Buddhism in a Nutshell, by Narada Thera. Bambalapitiya, Ceylon: Asoka Dharmadutha Sangamaya, 1959.

9. The Word of the Buddha, by Nyanatiloka Mahathera. Kandy: BPS

10. Psychical Research Today, by D.J. West. Baltimore, Md.: Penguin Books, 1962.

11. Concentration and Meditation, by Swami Sivananda. Himalayas, India: Yoga Vedanta Forest Academy, 1959.

12. The Way of Life: Tao-Te-Ching. Translation by R.B. Blakney. New York: The New American Library, 1955.

13. The Secrets of Chinese Meditation, by Charles Luk. London: Rider & Co., 1964.

14. Sensory Deprivation, by Solomon, Kubzansky, Leiderman, Mendelson, Trumbull, and Wexler. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961.

15. Science, Vol. 123, "Effect of Sensory Deprivation on Learning Rate in Human Beings," by J. Vernon and J. Hoffman. June 15, 1956.

16. Archives of General Psychiatry, vol. 3, 8.

17. The Science of Zazen (a 16 mm. sound motion picture and accompanying pamphlet, both in

English), by A. Kasamatsu and T. Hirai. Tokyo University. April, 1963.

18. Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica, Vol. 20, No. 4. "An Electroencephalographic Study of the Zen Meditation (Zazen)," by Akira Kasamatsu and Tomio Hirai. December, 1966.

Aneks

Sugestie i obserwacje na temat medytacji wglądu

Niniejszy esej został napisany w 1964 r. z niewielkimi zmianami wprowadzonymi w drugiej połowie 1965 roku. Obecnie, w 1972 r., po sześciu latach w Tajlandii, uznałem za stosowne by zrewidować swoje własne słowa. Ostatnie kilku lat nie tylko wzbogaciły mnie o nowe doświadczenie medytacyjne lecz także umożliwiły nawiązanie długotrwałych znajomości (wielokrotnie bliskich przyjaźni) z innymi medytującymi, z których część posiada większe doświadczenie i jest bardziej oddana praktyce niż ja.

Jestem pod wrażeniem różnorodnych osobowości, jakie podejmują praktykę. Niektórzy mają podejście eksperymentalne, krytyczne i pragmatyczne, inni są bardziej religijni, oddani i idealistyczni. Niektórzy wydają się zrównoważeni i żyją w zgodzie ze sobą i światem, inni sprawiają wrażenie, jak gdyby desperacko poszukiwali szczęścia i sensu życia. Jedni traktują dosłownie każde słowo zapisane w pismach, podczas gdy inni na pierwszym miejscu stawiają interpretację i metody doświadczonych nauczycieli. Są też i tacy, którzy próbują odkryć drogę i sposób poruszania się po niej na własną rękę, bazując jedynie na własnym doświadczeniu. Podobna różnorodność ma odzwierciedlenie w podejmowanych praktykach, które niekiedy są bardzo różne.

Na przestrzeni lat własnej praktyki oraz rozmów z innymi, odkryłem, że pewne moje wnioski okazały się autentycznymi osiągnięciami, podczas gdy inne znacznymi niepowodzeniami. Rodzi się pytanie o to, co sprzyja skutecznej praktyce a co nie? I dlaczego? Mówiąc dobitniej: można osiągnąć sukces w jednym obszarze rozwoju medytacyjnego ale nie w innym.

W celu określenia postępu w medytacji, konieczne jest przyjęcie pewnych kryteriów i standardów oceny. Musimy spytać sami siebie, czego, poza Nibbāną, oczekujemy od właściwego postępu na Ośmiorakiej Ścieżce? Ulotne stany euforii, zmieniona percepcja czy też inne, nietypowe stany świadomości nie są tym, czego szukamy. Podobnie nie pragniemy osiągnąć nadprzyrodzonych mocy, nietypowych wzorów EEG czy kontroli nad autonomicznym układem nerwowym (np. spowalniania rytmu serca czy wpływania na temperaturę ciała).

W nawiązaniu do Czterech Szlachetnych Prawd Buddha powiedział: „Jednej tylko rzeczy uczę: cierpienia, dukkha oraz ustania cierpienia.” Możemy zatem oczekiwać takich zmian, że osoby smutne i przygnębione rozpogodzą się, osoby samolubne staną się bardziej hojne, osoby lękliwe, wycofane będą bardziej otwarte na ludzi i pewne siebie. Niepokój powinien ulec redukcji, pokora powinna zastąpić zarozumiałość. Na miejsce złości i zemsty powinno pojawić się wybaczenie i równowaga ze światem. Powinno się przy tym czuć, że powyższe zmiany pojawiły się w efekcie właściwej praktyki buddyjskiej.

Zgodnie z Czterema Szlachetnymi Prawdami to pragnie leży u podłoża smutku i jest przyczyną naszych umysłowych skalań. A zatem jedynie poprzez zwalczanie w sobie pragnienia możliwy jest postęp na ścieżce. Nie mam tu na myśli jedynie tak prymitywnych i oczywistych pragnień jak głód czy popęd seksualny, ale również nieco bardziej subtelnych, np. egoizmu, zależności emocjonalnej czy potrzeby posiadania. Osoba może na przykład pościć przez dwa tygodnie, nie zdając sobie nawet sprawy, że prawdziwym powodem poszczenia jest pragnienia zaspokojenia swojego ego - być lepszym, bardziej zdyscyplinowanym, bardziej pobożnym niż bracia na ścieżce. Bądź też osoba może sumiennie dążyć do uzyskania aprobaty, zaufania i sympatii surowego i zdystansowanego nauczyciela, nie zdając sobie sprawy z tego, że tak na prawdę próbuję skompensować uczucie frustracji, które nosi w sobie z powodu braku miłości ze strony surowego i zdystansowanego rodzica. By wyzbyć się tych zniewalających stanów, nie chodzi o to zatem by skupiać się na doznaniach w okolicach nozdrzy lecz należałoby zbadać poczucie niższości, samotności lub odrzucenia noszonych w sercu.

Na pytanie „co zyskałeś dzięki medytacji?" poprawną odpowiedzią będzie „nic". Medytacja nie służy zdobywaniu lecz oddawaniu – całkowitemu oddaniu "ja". Zbyt często dzieje się tak, że ludzie podejmują swoją półgodziną praktykę medytacji na tych samych zasadach co półgodzinną naukę francuskiego. Po wielu miesiącach czy latach taka osoba może poszczycić się kolejną, pośród i tak już imponującej listy, zdolnością. „Znam francuski, gram na pianinie, jeżdżę na nartach, piszę na klawiaturze sześćdziesiąt słów na minutę oraz medytuję". Takie osoby albo kompensują sobie silne uczucie bezwartościowości albo mają osobowość narcystyczną.

Motywacja polegająca na poszukiwaniu nowych doznań (tj. lobha) jest kolejnym czynnikiem powodującym błędne praktykowanie medytacji. Niektórzy ludzie oczekują od medytacji tego samego co od narkotyków, tzn. doświadczenia głębokiego zanurzenia ego w gąszczu wrażeń, obrazów, kolorów, emocji i „transcendentalnych stanów poza słowami".

Nie chodzi o umniejszanie wartości tego rodzaju doświadczeniom. Jednakże łatwo zapadają one w pamięć, a gdy tak się stanie to w niedługim czasie na nowo pojawiają się dawne wahania nastrojów, niepokoje, frustracje, silne i częste jak nigdy dotychczas.

Jeżeli nie pojawi się autentyczna i trwała zmiana osobowości to oznacza, że buddyjska medytacja nie sprostała zadaniu.

Po drugiej stronie znajdują się osoby, które w swym podejściu do buddyzmu cechują się skrajnym dogmatyzmem, są ortodoksyjne i moralizatorskie. Są zagorzałymi przeciwnikami eklektycznego, pragmatycznego podejścia do medytacji, mają zwyczaj skrupulatnego analizowania wszelkich szczegółów oraz niuansów buddyjskiej tradycji i obyczajowości. To właśnie tacy ludzie ciągle powtarzają: „chcesz efektów, to musisz przestrzegać surowej dyscypliny moralnej" albo „zapomnij o szybkich efektach, medytację należy praktykować latami". Obu tym twierdzeniom należy się słuszność, niemniej kontekst w jakim padają nakazuje przypuszczać, że są jedynie dowodem ekstremalnie sztywnej postawy i dogmatyzmu. Postawy niedalekiej od tej, jaką można spotkać wśród chrześcijańskich misjonarzy itp., którzy nieustanie pouczają innych. Silne przywiązanie do tradycji, jaki w sobie noszą, nie pozwala im właściwie stosować się do tego samego nauczania, które mówi im o potrzebie wyzbycia się uprzedzeń i

uniwersalnej prawdzie, niezależnej od jakiejkolwiek instytucji. Mam wrażenie, że ten niefortunny fenomen wyjaśnia dlaczego w niektórych przypadkach ogromnej sumienności i pełnego oddania, pomimo wielu lat praktyki nie pojawia się wiele więcej ponad chroniczną depresję połączoną z determinacją.

Motyw winy i samo karania jest jednym (nie jedynym) z elementów powodujących, że pomimo pilnej praktyki, efekty się nie pojawiają. Ma to zwykle swój początek w tym, że osoba podchodzi do Dhammy w sposób idealistyczny, moralizujący i dewocyjny. Próbuje jednopunktowej koncentracji oraz całkowitego stłumienia (supresji) skaz mentalnych. Następne próby poprzedzają kolejne porażki. Rodzi się poczucie winy, co owocuje jeszcze większymi staraniami i kolejnymi porażkami. Taka surowa praktyka przeradza się w samo karanie. Skierowana na siebie złość przejawia się w dużej surowości względem własnej osoby.

Posiadanie wglądu we własne problemy może skutkować tym, że osoba czuje się winna, ponieważ się obwinia albo też złości się tym, że się złości. Ale wgląd jest także pierwszym krokiem ku poprawie. Następny krok polega na pozwoleniu sobie na odrobinę relaksu. Parafrazując Buddhę: struna sitaru, początkowo za luźna, została zbytnio napięta, więc teraz, by miała odpowiednie brzmienie musi zostać poluzowana. Dla moralizujących i idealizujących osobowości pozwolenie sobie na relaks wyzwala poczucie winy. Jest to sytuacja podobna do tej, kiedy Buddha porzucił skrajny ascetyzm na rzecz drogi środka. Medytujący musi się cofnąć i ponownie określić swoje zaangażowanie w buddyzm bez obaw o konsekwencje swojej decyzji.

Przy ocenie postępów w praktyce konieczne jest rozróżnienie pomiędzy osiągnięciami buddyjskimi a adaptacją do sytuacji. Każda ludzka istota (jako żywy organizm) będąc w nowej sytuacji, włącza mechanizmy regulacyjne, przyzwyczaja się. Dotyczy to każdego człowieka, w tym osób przywdziewających buddyjskie szaty. Wraz z upływem czasu dojrzewa w nich akceptacja nowej roli, przystosowują się, uczą „współgrać z systemem”. Zadowolenie może się pojawić z samej racji upływu czasu, wraz z wiekiem.

Proces adaptacji jest w szczególności istotny w sytuacji intensywnych medytacji, gdy osoba spędza tygodnie lub miesiące zamknięta w małym pokoju, opuszczając go tylko na krótkie spotkania i po instrukcje od mistrza. W takiej sytuacji medytujący może doświadczać bardzo silnego poczucia spokoju i radości, czystości i czujności umysłu, których nigdy wcześniej nie doświadczał. Może także „dotknąć” tego, co wydaje się być transcendentalnym stanem (oczywiście chwile przygnębienia i irytacji również się pojawiają). Większość osób po przejściu podobnego treningu, jest nim bardzo zachwycona, mocno go chwali. Wydaje się jednak, że wszystkie pojawiające się tam subiektywne doświadczenia przemijają wkrótce po opuszczeniu klasztornego odosobnienia, pozostając, niczym narkotyczne doświadczanie, tylko wspomnieniem. Co więcej, znaczna część osób kończących kurs przejawia ten sam poziom egoizmu i itp. przywar, co przeciętna, losowo wybrana jednostka. Dodatkowo istnieje ryzyko, że po zakończonym odosobnieniu może pojawić się duma wynikająca ze zdobytych osiągnięć.

Nie chcę przez to powiedzieć, że tego typu intensywne odosobnienia nic nie wnoszą. Przeciwnie, często polecam je osobom poszukującym kompetentnych nauczycieli. Niemniej, w mojej opinii, dane empiryczne dowodzą, że dla części, jeśli nie większości, taka metoda sama w sobie nic nie wnosi. Ośmioraka Ścieżka i inne teksty buddyjskie potwierdzają tę tezę. Wydaje się

słuszne, by przed rozpoczęciem bardziej zaawansowanych praktyk, w pierwszej kolejności rozwiązać problemy wynikających z relacji społecznych i konfliktów emocjonalnych.

Bardzo często klasztorne mury, dając schronienie przed wszelkimi rodzajami zniewag, poniżania, utrapień czy niepokoju, stwarzają złudzenie osiągnięcia czegoś, są przy tym źródłem samozadowolenia. Skazy mentalne da się przezwyciężyć tylko, gdy czujemy ich obecność. Ale są nie do pokonania, gdy przyjmują postać mglistych wspomnień lub przeintelektualizowanych wyobrażeń. W praktyce wielu osobom udało się osiągnąć autentyczny rozwój w sytuacji prawdziwego życia pełnego interakcji społecznych i frustracji. Jednakże nadmierna ekspozycja na te interakcje i frustracje może osobie uniemożliwić osiągnięcie właściwej uważności, przez co istnieje ryzyko nadmiernego zaabsorbowania kłótniami, niechęcią i smutkiem. W klasztorze takiego ryzyka nie ma, przez co skłonności i reakcje obronne są uśpione, nie ujawniają się. Na co dzień doświadczamy wielu pokus, nasze zmysły są nieustannie stymulowane, problemy pojawiają się szybko a nasze reakcje opierają się na powtarzalnym wzorcu: odbierz, zareaguj, rozwiąż, odbierz, zareaguj, rozwiąż….

Rozwiązanie może leżeć w drodze środka, pomiędzy dwiema skrajnościami, gdy w życiu ciągle są obecne obowiązki, kontakty z innymi oraz przeżywanie frustracji, ale są one dodatkowo wzbogacone okresami wyciszenia i medytacji. Ich długość bywa różna w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby i zwykle mieści się w przedziale od kilku godzin od kilku tygodni. Poprzez utrzymanie odpowiedniego stopnia oddziaływania zmysłowego i środowiskowego, osoba jest w stanie zrobić więcej niż tylko odebrać, zareagować i rozwiązać. Uważność umożliwia jej uchwycenie spostrzeżenia i reakcji w momencie, kiedy się pojawiają. Osoba obserwuje je, poddaje analizie i ocenia, dzięki czemu mogą one być zmieniane, porzucane lub rozwijane, w zależności od potrzeby. Uważna osoba nie reaguje odruchowo, potrafi przyswajać nowe reakcje i rozwiązania. Jeżeli (jak mawiają niektórzy psychologowie) osobowość jest sumą spostrzeżeń, bodźców i reakcji to w ten sposób możliwy jest wzrost i rozwój osobowości.

Optymalna ilość czasu, jaki należy poświęcić na medytację w odosobnieniu wobec czasu poświęconego na przyziemne sprawy bywa zróżnicowany dla różnych osób. Dodatkowo należy wziąć pod uwagę także rodzaj praktykowanej techniki oraz stopień rozwoju danej jednostki.

Powyższe wnioski wypływają nie tylko z mojego poziomu teoretycznego, ani nie dlatego, że sprawiają wrażenie dobrze oddających postawę życiową Buddhy i jego uczniów. Potwierdzają je także moje własne zawężone obserwacje osób, które rozwijają się dzięki buddyjskiej praktyce.

Moje wcześniejsze słowa nie straciły na ważności, niemniej jedna sprawa wymaga silniejszego podkreślenia. Chodzi o fakt, że codzienna praktyka sama w sobie nie przyniesie efektów, jeśli nie współtowarzyszy jej szczera chęć gruntownej analizy całościowego wzorca zachowania łącznie z możliwością porzucenia dotychczasowego stylu życia, jeśli wyniknie taka konieczność. Analogicznie, osoba podejmująca praktykę buddyjską, bez względu na to czy jest mnichem czy świeckim wyznawcą, powinna nie stawiać sobie ograniczeń czasowych i zbyt mocno skupiać się na przyszłych planach (np. „skończę mój trening”, „wrócę do ojczyzny, by uczyć Dhammy”). Ci, którzy tak rozmyślają, zawczasu ograniczają sobie szansę wprowadzania ewentualnych zmian.

Mam wrażenie, że ja także (poniekąd pod wpływem Visuddhimaggi Buddhaghosy) kładłem zbyt

silny nacisk na medytację oddechu i ciała w początkach praktyki. Mówię to z pewnym wahaniem, ponieważ w pewnych kręgach pokutuje opinia, by porzucić koncentrację jako nieistotną w buddyjskiej praktyce a z tym się nie zgadzam. Jeżeli jednak praktyka opiera się wyłącznie na medytacji oddechu, chodzenia itp, bez koncentracji na zblokowanych emocjach i myślach to osoba oddala się od skaz umysłowych i konfliktów wewnętrznych, które muszą zostać przepracowane. Zapewne nie bez znaczenia pozostaje fakt, że w Ośmiorakiej Ścieżce właściwa uważność poprzedza właściwe skupienie.

Można spotkać sporą liczbę osób, które osiągnęły (a przynajmniej tak twierdzą) znaczne efekty dzięki jednopunktowej koncentracji. Jednak są to ludzie, z kilkoma godnymi uwagi wyjątkami, którzy mają tendencję do egoizmu, małostkowości i zazdrości na poziomie równym losowo wybranej osoby. Niektórzy okazują się nawet być nieszczęśliwymi, samotnymi i niepewnymi ludźmi. Z drugiej strony, osoby, które uzyskały choćby niewielką zdolność koncentracji uwagi, mają znaczące zdolności zmniejszenia zarozumiałości, uraz, obniżonego samopoczucia, egoizmu (dodam przy tym, że jedyna znana mi osoba, która, po miesiącach obserwacji, wykazała ogromny postęp w oczyszczaniu swojego umysłu ze skaz każdego rodzaju, jest także jedyną znaną mi osobą, mogącą wstąpić dobrowolnie w trzecią jhānę).

Tak samo jest z techniką „nazywania”, która jest szczególnie popularna w niektórych ośrodkach intensywnych treningów w Birmie. Polega ona na tym, że medytującym jeśli śni na jawie – odnotowuje to i nazywa „marzę, marzę” lub „śnię, śnię” po czym wraca do świadomego oddychania, odczuwania ciała itp. Jednakże nasze pragnienia i konflikty emocjonalne właśnie poprzez sny na jawie lub fantazje najczęściej dają swój wyraz. Jeżeli osoba bada własne fantazje, zadając sobie pytania typu: „co one oznaczają?”, „jakie pragnienia próbują zaspokoić?”, „jakie wiążą się z tym uczucia?”, umożliwia to jej zyskanie wglądu we własne potrzeby emocjonalne a tym samym prowadzi do usunięcia mentalnych skalań (czyli tym czemu medytacja ma służyć). Technika „nazywania” jest wyjątkowo przydatna w sytuacji fizycznych rozkojarzeń (np. bólu, swędzenia, hałasu), niekiedy przy zmianach nastroju (np. znudzeniu) a także w odniesieniu do pewnych rodzajów wspomnień. Należy jednak praktykować ją roztropnie, ponieważ samodzielnie stosowana może doprowadzić do cofnięcia postępów.

Ogólna zasada, z której skorzystało wielu medytujących brzmi następująco: gdy, rozpoczynając praktykę z postanowieniem wyciszenia i koncentracji umysłu, osoba doświadcza, że jej umysł wędruje od jednego do drugiego obiektu to najlepiej jest przystopować i zastanowić się mniej więcej tak: „jaki jest mój stan umysłu w tej chwili?”, „co powoduje, że moja uwaga przeskakuje z jednej rzeczy na drugą?”. Następnie należy odkryte przyczyny przeanalizować i skonfrontować. Jest to kolejna praktyczna technika – osoba nie wybiera żadnego obiektu medytacji, lecz po prostu siada i odnotowuje: „jaki mam teraz stan mentalny?”, „które uczucia dominują?”, „które są mniej wyraźne?”, „jakie mam wspomnienia i oczekiwania?”, „jakie intencje i pragnienia?”. W rzeczywistości nie dzieje się to poprzez werbalne myślenie, jakby wynikało z powyższego, a raczej poprzez czujną obserwację z co najwyżej kilkoma pojawiającymi się myślami. Całkiem często osoba odkrywa wtedy subtelne skazy, które muszą być skonfrontowane i usunięte. Może to być myśl: „medytuję i chcę by coś się zdarzyło, coś się pokazało” albo „chcę skonfrontować i przezwyciężyć swoją złość; szukam jej ale nie mogę znaleźć, jakby odeszła”. Osoba postawiła sobie cel, który ją blokuje. Takie pragnienie konkretnych efektów wywołuje frustrację i jest

stanem umysłu, który trzeba przepracować.

Dobra medytacja wymaga uchwycenia chwili obecnej.

Na koniec chciałem nadmienić o naturze osiągnięć medytacyjnych. Dopóki osoba nie jest bardzo zaawansowana, nie powinna oczekiwać żadnych nowych, nietypowych doświadczeń. Osiągnięcia można dostrzec tylko w odniesieniu do przeszłości, np. osoba może zauważyć, że rok temu miała chroniczną depresję, była wycofana a teraz zdarza jej się to sporadycznie. Rzeczy, które wcześniej ją smuciły, teraz zdarzają się niezwykle rzadko.

Przesadne byłoby twierdzenie, że dzięki medytacji niczego nie osiągamy. Takimi osiągnięciami wydaje się choćby szczęście i spokój umysłu. Jednak w odpowiedzi na pytanie „Co zyskałeś dzięki medytacji?” słusznie byłoby stwierdzić „Nie chodzi o to co zyskałem ale raczej to, czego się wyzbyłem, tzn. pożądania, niechęci i ułudy”.